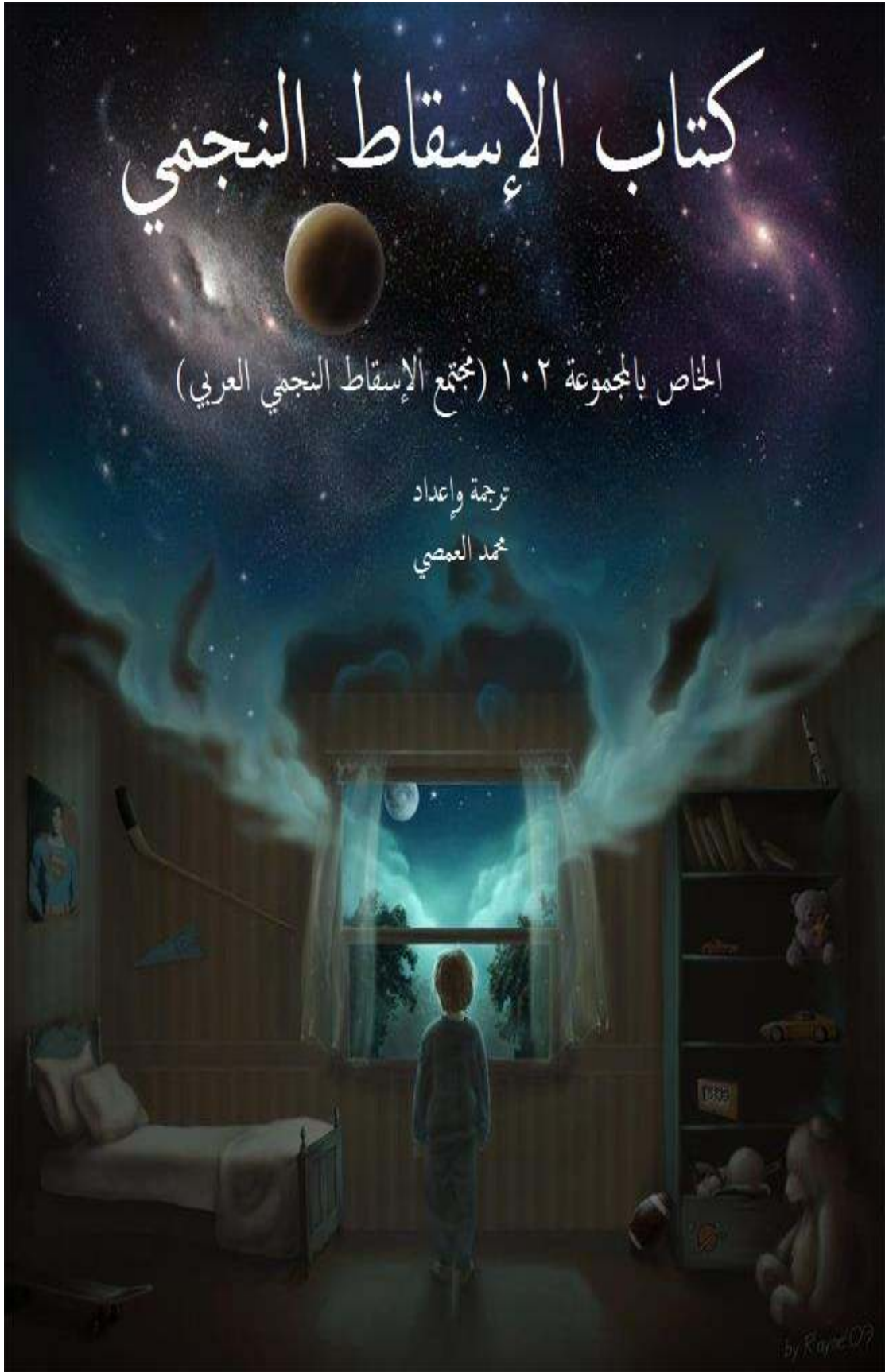


كتاب الإسقاط النجمي

الخاص بالمجموعة ١٠٢ (مجمع الإسقاط النجمي العربي)

ترجمة وإعداد

محمد العمصي



مقدمة النسخة المعدلة:

في بداية حياة الإنسان على هذه الأرض، كان الإنسان بسيطاً في تفكيره وفي استيعابه للظواهر الطبيعية مثل الليل والنهار، والمطر والرعد والبرق وما شابه ذلك. وكانت هذه الظواهر تثير الخوف والرعب في نفسه. ولما عجز الإنسان البدائي عن تفسير هذه الظواهر عزاها إلى قوة خارقة تتحكم فيها وفي حياته. هذه القوة الخارقة لم تكن محسوسة لديه، أي بمعنى آخر، كانت قوة وراء الطبيعة أي قوة "ميتافيزيقية". **Metaphysical** وبالتالي اعتقد الإنسان البدائي بوجود "كيان روحي" **Spiritual Being** يتحكم في الظواهر الطبيعية وفي حياة الإنسان. وهذا نتج من تجربة الإنسان الجماعية في أشياء مثل الموت والنوم والأحلام، فجعلته هذه التجارب يعتقد أن الكيان الروحي منفصل عن الجسم ويمكنه أن يعيش حياة مستقلة تماماً. وبالتالي أصبح الإنسان الأول يعتقد في الأشباح والخيالات "Phantoms"، إحدى الظواهر التي ترتبط بهذا "الكيان الروحي" هي تجارب الخروج من الجسم، وهي تعني رؤية الشخص لجسده من منظور خارجي وإستقبال الأحاسيس والمؤثرات من خارج حدوده الفيزيائية، وهي تجارب تحصل للسكان على الأقل بنسبة ١٠% وتكون مرتبطة أيضاً بتجارب الإقتراب من الموت أو عند القيام بعمليات جراحية، أو خلال ممارسة التأمل والنشاطات الدينية العميقة أو أحياناً بفعل تعاطي بعض السموم والمواد المهلوسة والمخدرة كما أن تجارب العالم مايكل بيرسينجر **Michael Persinger** في جامعة لورينتيان بكندا على خوذة الإله "God helmet" أعطت نتائج شبيهة بحالات خروج من الجسم ولكن لم تكن تلك التجارب موازية للقدر الذي يصفه الممارسون الروحانيين.

العلم يتقدم أكثر في فهم وتفسير هذه الظاهرة وكيفية حدوثها ومحاولة محاكاتها صناعياً للاستفادة منها في الكثير من التطبيقات كدراسات عمل الدماغ وفهم آلياته، المجالات العسكرية والمخابراتية والتدريب (خاصة في مرحلة الحرب الباردة)، زيادة قدرات الإبداع والابتكار والتنمية الروحية كما نقل ألعاب الفيديو والعروض المرئية إلى مستوى جديد من الواقعية.

التحرك كوعي مستقل عن الجسم هي مهارة تتطلب الوقت والجهد والمعرفة الصحيحة ومع ذلك فإن الدراسات تقول بأن نحو ١٠% من السكان يختبرون حالات الخروج الواعي من الجسم بشكل عفوي خلال تجارب الإقتراب من الموت أو أثناء إجراء الجراحات الطبية أو خلال التأمل العميق وتمارين الإسترخاء أو قبل وبعد وخلال مراحل النوم ولو لمرة واحدة في حياتهم، عندما ننام يفصل الوعي عن الجسم طبيعياً ويسمح لنا بإختبار وقائع وحقائق غير موجودة في هذا العالم أو يستحيل تواجدها خلاله، ما يميز الإسقاط النجمي عن حالات الخروج العشوائية للوعي في حالات خاصة أو خلال النوم، هو كونه يتضمن مقدار كبير من اليقظة خلال التجربة، تستطيع إختبار تجربة الانفصال عن الجسم والتحليق بسرعات لانهاية وسبر أعماق الذات، مقابلة أشكال الوعي الأخرى الحية والميتة، والإرتقاء في الوعي والمعرفة الحقيقية، كما التأثير في الحقيقة والواقع وتغير مفاهيمك عنهما إلى الأبد.

معظم من يلجأ إلى تعلم الإسقاط النجمي هم أشخاص إختبروا حالات خروج حقيقية من الجسم في تجارب الإقتراب من الموت أو خلال إضطرابات النوم وغيرها، لأنه يكون لديهم يقين تام بأن للأمر وجود وحقيقة، وهذا ما حدث معي، عندما إستيقظت في ليلة عاجزاً عن الحركة ولكن بكامل وعي أمكنني الشعور بأنني منفصل عن الجسم ولكنني عالق داخله، خلال لحظات إستطعت التحرر والتحرك طافياً في فراغ الغرفة وكأنه لا وجود للجاذبية وبدأ الأمر واعياً للغاية، ولكن ما إن نظرت إلى جسدي على السرير حتى عدت فوراً إليه وإستيقظت، لم أفهم ما هي هذه التجربة ولماذا حصلت ولكن بالتأكيد فهمت بأنها موجودة، وما زاد يقيني بأنها حقيقية وليست مجرد حلم هو قراءتي للعديد من التجارب الأخرى سواء تلك التي ينشرها أصحابها على شبكات الإنترنت أو من خلال الكتب وبعضها قديم للغاية قد يصل إلى مئات السنين، البشر إختبروا لفترة طويلة ظواهر الخروج من الجسم ولكن لم يحاولوا فهم كيفية عملها أو طريقة إعادة إنتاج التجربة، لقد أمضيت سنوات طويلة في دراسة هذه الحالة والتي يطلق عليها روبرت مونروه "الحالة الثانية"، وقمت بالكثير من الجهود في تعلم تقنياتها ومهاراتها وكيفية إحداثها، ومعرفة موقف العلم منها ومحاولاته تفسيرها، كما ساعدت الكثير ممن يختبر حالات كهذه من خلال تقديم الإستشارات والتفسيرات أو الحلول للمشاكل التي يصادفونها قبل وخلال وبعد التجربة، ولكن لم أفكر أبداً في إنتاج دليل عربي لإتقان الإسقاط النجمي سوى خلال العام الماضي، وشعرت بالحاجة إلى فعل الأمر عندما تصفحت المواد العربية على الإنترنت حول هذا الموضوع، والتي في الحقيقة مليئة بالخرافات والمغالطات والتي تجعل من الصعب على أي شخص تجربة الأمر فينتهي بهم المطاف إلى الإعتقاد بزيفها، بحثت خلال مجموعات التواصل الإجتماعي عن أفراد أرادوا تعلم هذه المهارة وبذلك كُونت النواة الأولى لمجتمع الإسقاط النجمي

العربي في الفيس بوك، في المراحل الأولى بدأت في كتابة مقالات منفصلة للتعريف أكثر بالإسقاط النجمي ودرءاً للخرافات والمغالطات التي تحوي عقول العامة عنه، كما ذكرت بعض تمارين الإسترخاء العميقة والتأمل وتمارين الطاقة بشكل منفصل، هذه هي المرة الأولى التي أجمع كل هذه المواد في كتاب واحد سهل القراءة وواضح جداً بحيث يمكن للجميع تجربة الأمر.

فهذا الكتاب ليس موجهة لفئة محددة، سواء كنت تعتقد بأن الإسقاط النجمي حقيقي أم لا فهذا غير مهم، جميع التقنيات الواردة في هذا الكتاب هي كل ما تحتاجه لإنتاج التجربة، تنقسم الدورة العلمية لتعليم الإسقاط النجمي في هذا الكتاب إلى جزئين فهناك نحو سبعة فيديوهات تحوي عرض لبعض التقنيات و المعلومات، وهناك أيضاً تمرينات يومية كتابية لمدة ٧ أسابيع، في كل أسبوع تحتاج لمطالعة جزء من الفيديو إضافة إلى تطبيق التمارين الكتابية المتصلة به.

ستجد صفحة في هذا الكتاب تحوي روابط متعددة لتحميل أو مشاهدة الفيديوهات المطلوبة إضافة إلى تحميل برنامج الصوتيات الدماغية الذي ينتج مقاطع صوتية ستستخدمها في بعض التدريبات على الإسترخاء أو تمارين التأمل والوصول إلى المرحلة الإنتقالية.

قمت في هذه النسخة بعمل تعديلات عديدة شملت تصحيح الأخطاء الإملائية التي كانت ناتجة عن السرعة في جمع النسخة السابقة كما قمت بإضافة الكثير من الصور والروابط وتعديلات كتابية وشرح زائد في المواضع التي وجدتها مناسبة لزيادة إستقلال الكتاب عن الفيديوهات بحيث تسمح للشخص بالممارسة حتى لو لم يحصل على الكثير من الفيديوهات أو كان الوصول لها صعباً، كما أضفت بعض الشرح العلمي والنظري ووجهة النظر الديني حول الإسقاط النجمي و الألحلام الواضحة ولمحة بسيطة عن تجربتي الخاصة وإجابات بعض الأسئلة التي تلقيتها خلال السنة ونصف الماضية والتي يتكرر السؤال عنها ووضعت جميع ذلك في مقالة خاصة وهي " مقدمة وتحضير نفسي وتعريف بالإسقاط النجمي" في بداية الكتاب.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح صديقي طارق الطاهر وجميع الأصدقاء والزملاء الذي ساهموا معي في الإعداد والتنسيق و إلى جميع الأفراد المهتمين في علوم الطاقة والوعي، وأتمنى أن يساهم هذا العمل أيضاً في نشر هذه العلوم وإتاحتها لأكبر قدر ممكن من الأفراد.

إنه لمن دواعي سروري أن تساعد في نشر هذا الكتاب على قدر إستطاعتك وفي كل مكان للتعمم الفائدة والمعرفة اللازمة لجميع المهتمين و الممارسين العرب.

محمد العمصي

غزة ٢٠١٢/٨/٢٤

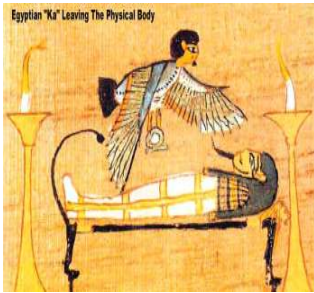
الفهرس

المقدمة.....	ص٢
مقدمة وتحضير نفسي وتعريف بالإسقاط النجمي.....	ص٥
العلم وتجارب الخروج من الجسد.....	ص٩
روابط مواد الدورة.....	ص١٤
تمارين الأسبوع الأول.....	ص١٦
تمارين الأسبوع الثاني.....	ص٣٩
تمارين الأسبوع الثالث.....	ص٥٢
تمارين الأسبوع الرابع.....	ص٦٦
تمارين الأسبوع الخامس.....	ص٩١
تمارين الأسبوع السادس.....	ص١١٣
تمارين الأسبوع السابع.....	ص١٣٢
الخاتمة.....	ص١٤٨
تجربتي الأولى في الخروج من الجسد.....	ص١٤٩
المراجع.....	ص١٥٠

مقدمة وتحضير نفسي وتعريف بالإسقاط النجمي.

تخيل هذا السيناريو، بينما أنت مرتاح تماماً على السرير ولكن عاجز عن النوم ربما بسبب التفكير في شيء معين أو تتخيل ذكريات سابقة وبعد فترة تصاب بالملل أو الإرهاق من التفكير فتتوقف وتظل ساكناً لا تعلم أولاً تجد ما تفعله، فقط تنتظر بهدوء أن يأتي النوم، بعد فترة بسيطة تبدأ في سماع صفير خفيف في الأذن، كما تشعر بإسترخاء كامل و بأن جسدك يصبح ثقيلًا وصعباً في الحركة، لسبب ما تقرر الإستمرار في التجربة لترى ما قد يحصل في النهاية، بينما يندفع جسدك إلى مرحلة النوم تبقى أنت مغلق العينين ومستيقظ بشكل عقلي وكأنك تمثل دور الميت أو المغمى عليه، بينما ينام جسدك أكثر تشعر بتفاعلات للطاقة في أنحاء جسدك وكأنها تيارات كهربائية سريعة وتشعر بأن إحساسك بجسدك يقل تدريجياً ويظهر إحساس بشيء آخر أكثر مرونة وديناميكية وتشعر وكأنك تتحرك في مكانك على شكل إهتزاز خفيف أو دوران بطيء مع أو عكس عقارب الساعة، ولسبب ما ورغم أحاسيس الخوف التي قد تدب في قلبك جراء هذه التجربة تقرر الإستمرار في التقدم وعدم القلق، بعدها قد يدخل عقلك إلى مرحلة التخيلات وبداية الأحلام حتى وأنت يقظ ذهنياً ثم تزداد تفاعلات الطاقة والأصوات التي تسمعها بشكل مفاجئ و تختفي الأحلام والتخيلات وتجد نفسك على السرير عاجز عن الحركة الجسدية تماماً ولكن تبدأ في الإرتفاع إلى الأعلى في ظل أحاسيس قوية جداً للطاقة وأصوات عالية ولا تعرف مالذي يحدث حالياً، وترى جسدك من الأعلى بينما أنت تبتعد عنه تدريجياً، وهذا ما يطلق عليه "تجربة خروج من الجسد" .

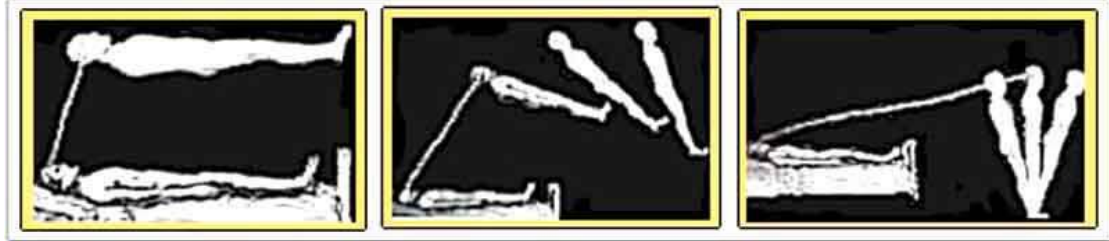
لقد تعلمت الكثير منذ بداية إختباري لهذه التجارب بشكل عفوي وما يرافقها من أحاسيس قوية كزيادة دقات القلب و كالشعور بالدوران الشديد والإهتزازات العنيفة حتى لو كان الجسد مستلقي وبراحة كاملة على السرير كما أنني في بداية إختباري لهذه التجارب إستطعت رؤية جسد أزرق مضيء عدة مرات قبل حدوث هذه التجارب أو خلال الشلل الليلي أو ما يطلق عليه "الجاثوم" وهي تعتبر طبياً نوع من إضطرابات النوم وشعبياً نوع من المس الشيطاني، أحاسيس كهذه تجعل صعباً على صاحبها إنكار حقيقة ما يختبره أو قبول شكوك الآخرين حولها، ومع الوقت وبينما شغلت نفسي بالتفكير حول حقيقة التجربة وإمكانية حدوثها وأي تفسير علمي لها ،أمكنني ملاحظة نقطة معينة قد تبدأ أنت في شغل نفسك بها حالياً قبل البدء في هذا البرنامج أو أي برنامج لتعليم مهارات كالإسقاط النجمي أو الأحلام الواضحة أو غيرها من المهارات، وهي كون كل هذه التجارب حقيقية أم لا؟ هل بالفعل نملك القدرة على التحكم بأحلامنا أو رؤية أحداث بعيدة عنا بمجهود عقلي معين؟، وما الذي قد نجنيه من هذه التجارب.



في البداية لمن لا يعرف معنى الإسقاط النجمي، فما نقصده بهذه العبارة هي ببساطة خروج الوعي من الجسد وإختباره لأحاسيس ومؤثرات لا يختبرها في الحياة المادية "الحياة اليومية"، وخلال هذا الكتاب سنشرح الأمر بتوسع كبير جداً وبالتفصيل حول كيفية حدوثه

ومراحله،ومن الجيد أيضاً أن تشاهد هذا الفيديو التعريفي الذي قمنا بترجمته إلى العربية والذي يحوي شرح مختصر حول الموضوع:

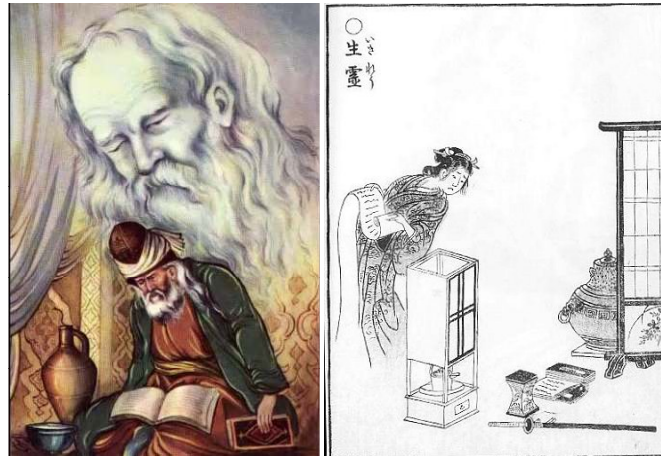
<http://www.youtube.com/watch?v=dAi4woIFhJo&feature=plcp>



بالنسبة إلى الجسد الأثيري فهناك الافتراض لوجود هذا "الجسد" أو "الكيان" أو كما أحب أن أسميه "مركبة الوعي" يمكن له جلب المعلومات الحسية من خارج حدود جسدنا المادي وبشكل ما إسقاطها إلى عقولنا وهو ما كنت قادر على رؤيته في تجاربي الأولى، وبالمناسبة فالإسقاط النجمي لا علاقة له بالنجوم على الإطلاق، وهي مجرد ضربة نحس أصابت الممارسين لهذه المهارة كون المترجم العربي "سامحه الله" لم ينتبه بأن كلمة "النجمي" لها وقع سيء على مسامع القارئ العربي فيأتي في خاطره أن للأمر علاقة بالسحر أو التنجيم، أو كما قال أحد أصدقائي "تطبيع النجوم" باللهجة الخليجية، ومن هنا بدأت فكرة تحريم الإسقاط النجمي أو القول بأنه نوع من الممارسة السحرية وما غاب عن بال الكثيرين من أممي الإنجليزية في وسطنا العربي أن كلمة astral المأخوذة من مصطلح "astral projection" لها معاني كثيرة غير "النجم" أو "النجمي" فهي تعني "الكوكبي" والكثير من الناس يطلقون عليه "الإسقاط الكوكبي" كما تستخدم له معاني أخرى كـ "الأثيري" أو "الشفاف" أو "الخفي" وبالمجمل هي إشارة إلى الجسد الأثيري الخفي الذي يفترض خروجه خلال العملية، ولكن لسبب ما تم إختيار كلمة "نجمي" عند الترجمة العربية، ولكن حتى لو تم إستخدام مصطلحات كـ "الإسقاط الأثيري" أو "الإسقاط الخفي" وغيرها فلا بد أن الكثير من العرب والمسلمين سيبقون في حالة حرج وقلق من الأمر حالهم مع الكثير من العلوم والأشياء التي ساعدت الإتصالات والتبادل المعرفي الشامل خلال الإنترنت على نشرها وطرقها للأسماع والعقول.

عندما ننام كل ليلة ننام كأجساد فقط فوعينا وأرواحنا لا تعرف النوم فيخرج هذا الجسد الأزرق الشفاف الذي يطلق عليه الجسد الأثيري ويخرج معه جزء من وعينا، كما أن هذا الجسد يستمر في الترابط مع الجسد المادي من خلال حبل طويل يطلق عليه الحبل الأثيري، موضع إتصال الجسد الأثيري بالمادي مختلف عليه ولكنني أعتقد بشدة بأنه في موضع العين الثالثة وليس في السرة كما يشاع، والعقل يستمر في العمل أيضاً خلال التجربة ويتفاعل مع المعلومات والأحاسيس التي ترسل من خلال الحبل الأثيري إليه، هل شاهدت في حياتك أحلام واضحة؟ أو رؤية عن المستقبل وحصلت؟، أنا حصلت على بعض من هذه التجارب، ما أعتقد هو أننا خلال الأحلام نقوم بخروج من الجسد إلى عوالم أخرى تتجسد فيها الأفكار بمجرد التفكير بها وتخيلها، وهذه الأبعاد والعوالم أعلى في التردد من عالمنا لذا لا يمكن لنا الإحساس بها أو قياسها

بالأجهزة المادية، الحلم ما هو إلا خروج من الجسد يحصل كل ليلة إلى "أرض الأحلام" وكل تفاعلاتنا هناك هي ما تسبب نشاط الدماغ خلال النوم وحركة العين السريعة، ما أعتقد أن العلم يخفق في فهمه هنا هو الاعتقاد بأن الأحلام مردها إلى الدماغ فقط، بأننا نصنع عالماً من الأوهام في عقولنا ونعيش خلاله لفترة من الزمن، كما أن بإمكان العلم رصد هذه المناطق من الدماغ المسؤولة عن النشاط خلال الأحلام لكن هذا لا يجيب أن أسئلة جوهرية من مثل: لماذا نحلم من الأساس؟! لماذا بعض الأحلام تتحقق؟! أو تظهر فيها نشاطات أو تجارب لم يسبق أن عشناها أو إختبرناها سابقاً؟!!!!، الأحلام تعتبر من التجارب القوية بحيث أن بعض الملحدين غيروا آراؤهم حول الوجود والكون لمجرد رؤية بعض الأحلام، لذا لا أعتقد أن يجب التقليل من قيمة الأحلام أو تأثيرها على حياتنا بل يجب وضعها على قدم المساواة مع تأثير التجارب اليومية خلال اليقظة، لقد أصبح لدى الكثير من الناس فكرة عن تجربة الخروج من الجسد والتي تأتي أحياناً لحظة إقتراب الموت ، حيث باتت فكرة الدخول عبر نفق يلفه " النور " أو الطفو فوق الجسد من بين الإنطباعات الشائعة التي غالباً ما تصورها وسائل الإعلام خلال تقديمها لحالة الموت الوشيك NDE أو تجربة مغادرة الجسد OBE ، حيث أنه من الثابت علمياً حصول تجربة الخروج من الجسد للملايين من البشر الذين اعتبروها أدلة على وجود الحياة الأخرى وأنها على أقل تقدير دليلاً على إمكانية انفصال النفس عن الجسد، وإذا كان علينا إنكار كل الشهادات التي تقدم سنوياً حول العالم عن إختبار تجارب خروج من الجسد كما إنكار كل الآثار والمخطوطات التي رافقت الكثير من الحضارات القديمة فالأفضل أن نطلق سراح جميع المجرمين في السجون والتي دخلوها بناء على شهادات ضدهم.



ولكنني أحياناً أستغرب القلق والشك لدى الكثير من الأفراد العرب والمسلمين حول كون هذه التجارب حقيقية أم لا، رغم أن تاريخهم حافل بأخبار وقصص وحتى أدلة قرآنية وأحاديث تؤكد بأنه حين النوم تغادر الأنفس الأجساد، والنوم في الإسلام يعتبر مودة صغرى بحيث يتوجب على المسلم شكر الله في كل صباح بالقول " الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور"، ففي القرآن آيات صريحة تبين بأن النفس تخرج عند النوم فيقول الله تعالى في القرآن: (اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) الزمر ، وقال بعض السلف: تقبض أرواح الأموات إذا ماتوا، وأرواح الأحياء إذا ناموا، فنتعارف ما شاء الله تعالى أن نتعارف { فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ } التي قد ماتت، ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى. قال السدي: إلى بقية

أجلها، وقال ابن عباس رضي الله عنهما: يمسك أنفس الأموات، ويرسل أنفس الأحياء، ولا يغلط، { إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ }، فالنفس بالنسبة لهم لا تكتفي فقط بالخروج والتعارف بل الذهاب للسجود تحت مكان يطلق عليه العرش فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال "الأرواح تعرج في منامها إلى السماء فتؤمر بالسجود عند العرش فمن كان طاهرا سجد عند العرش ومن ليس بطاهر سجد بعيدا" عن العرش وهذا اعتقد والعلم عند الله ان الرسول عليه الصلاة والسلام وصانا بالوضوء قبل النوم لهذا السبب، خلاصة الدرجة: [فيه] علي بن غالب لا أراه إلا صدوقا - المحدث: البخاري.

كما أن الموت في الإسلام ما هو إلا إنتقال من عالم إلى آخر، من عالم الماديات إلى عالم البرزخ أو العالم اللامرئي كما يروى أحد الصالحين ذلك في بعض أبياته:

قل لاخواني رأوني ميتا فبكوني ورثوني حزنا

أتظنون بأني ميتكم ليس هذا الميت والله أنا

أنا في الصور وهذا جسدي كان ثوبي وقميصي زمنا

أنا عصفور وهذا قفصي طوت عنه وبقي مرتهنا

أحمد الله الذي خلقني وبنى لي في المعالي مسكنا

لا تظنوا الموت موتا انه ليس الا نقلة من هاهنا

بل إن النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) خاض رحلة روحية كاملة من الأرض إلى السماوات العلا في ذكرى يحتفل بها المسلمون في كل أنحاء العام كل سنة ويطلق عليها الإسراء والمعراج، وهناك خلاف حول كون الإسراء والمعراج بالجسد والروح أم بالروح فقط، ورغم أن الأخبار تروي بأن فراش المصطفى كان ما يزال دافئاً عندما عاد من تلك الرحلة، وهذا يعني أن جسده بقي على الفراش يدفؤه، كما أنه لم يرد بأن أي شخص شاهد الرسول خلال هذه الرحلة التي إمتدت إلى مسافة طويلة تسلكها الكثير من قوافل التجار بل وصلت إلى القدس وهي مدينة مأهولة بالسكان منذ القدم ومن الصعب أن يصل إلى المسجد الأقصى هناك في منطقة مأهولة ذات كثافة عالية ويصلي بكل الأنبياء بجسده المادي ولا يراه أحداً، بل أن حديث الإسراء المروى عن الرسول صلى الله عليه وسلم بدأه بقوله (بينا أنا نائم) إلى آخر ما جاء به من الرواية، كما أن هناك الكثير من المشاكل التي ستطراً على القصة لو كانت الحادثة تمت بجسد

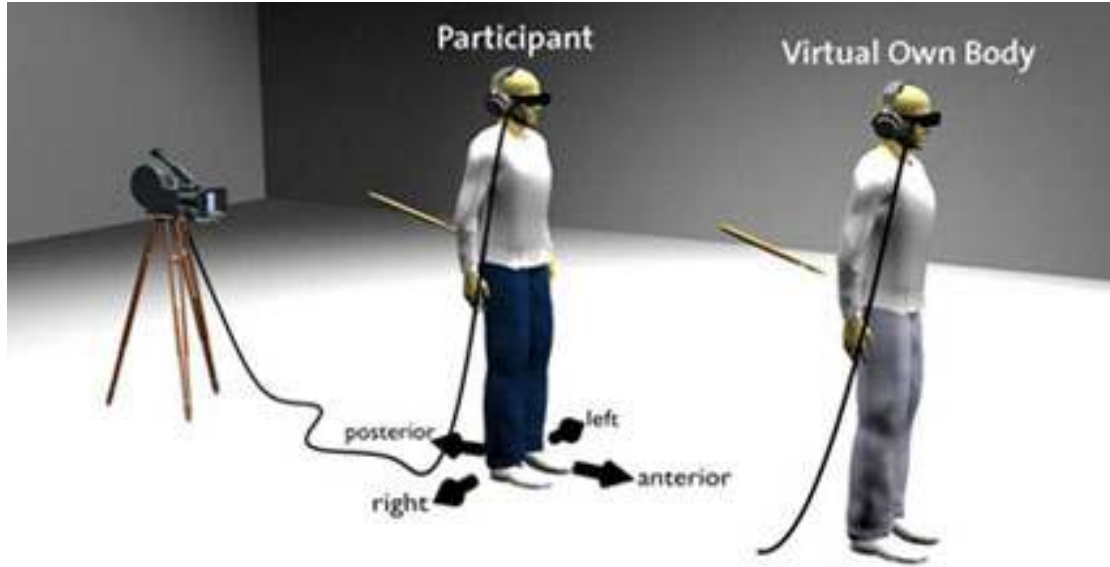
مادي، فكيف لجسم مادي أن يصعد على كائن غير مادي كالبراق؟، وكيف لجسم مادي يسير بسرعة عالية جداً في الفضاء أن لا يحدث أي أثر أو ضرر في نظام سير المجرات والكواكب في طريقه؟، وكيف له أن يتنفس خارج الأرض؟ والكثير والكثير من المآزق العلمية والفكرية والفلسفية ستطرأ إذا ما تم اعتماد فكرة الإسراء والمعراج كخروج بالجسد والروح معاً ولا ينسجم مع الإطار العام للفكرة فلماذا حصلت بالليل مثلاً وليس في النهار كي يراها جميع الناس؟ أما لو تعادل الأمر بأن الرؤية للناس لن تحصل سواء في النهار أو الليل فالأولى أن تتم بالليل حيث يحصل الخروج فعلاً.

كما أن الأخبار والروايات حول تلاقي الأرواح خلال النوم وما بعد الموت تدل بأن الظاهرة حقيقية، وأستغرب في هذا الجيل الجديد في النهاية من يعتقد بأن تجارب الأحلام الواضحة والإسقاط مجرد "هلوسة دماغية" فهي نظرة مادية سيئة، وهي ناتجة عن نضوب الروحانية في الكثير من القلوب والانتقال بالدين إلى المستوى العقلي وإلى الطقوس والنقوش وحصره في اللحى والمظاهر و الفتاوي وغيرها من شؤون الحياة المادية.

العلم وتجارب الخروج من الجسد

حسب معرفتي العلم الحديث أثبت وجود الأحلام الواضحة بالنسبة إلى الإسقاط النجمي لايزال العلم يدرس التجربة من ناحية التفاعلات المرافقة للدماغ خلال التجربة فعلى سبيل المثل هناك الكثير من التجارب العلمية حيث يقوم العلماء بوضع أجهزة تقيس وترصد نشاط الدماغ خلال التجربة أو تحاول محاكاتها في المعامل الخاصة بذلك كمحاولة خَلْق تجربة خارج الجسم صناعية أجريت من قِبَل الدّكتور "Olaf Blanke" " في جامعة Ecole Polytechnique Federale في سويسرا، الخاضع للإختبارَ يَلْبَسُ نظارات خاصة لها شاشات صغيرة تنقل الصورة من كمرا خلف الشخص فيرى صورة لنفسه تبعد عنه نحو ستة أقدام إلى الأمام، ثم يقوم الدّكتور Blanke بتحريك عود على ظهرَ المشاركَ لدقيقة واحدة ، هذا الإجراء أيضاً يَكُونُ مرئي ضمن شاشة النظارات.

بتَغْيِير تأخير الصور في النظارات لاحظ الدّكتور Blanke بَعْض الإختلافات في التجربة، عندما كان تحريك العود متزامناً ، بشكل ما كان للأشخاص المشاركين مشاعر قادمة من النسخة الوهمية و أصبحوا لا يشعرون إلا بالوخز التي تأتي منها.



لنعرض تجربة الخروج من الجسد من منظور علم الأعصاب الحديث لنرى ما الذي تخبرنا به تلك التجارب، وهي حالات درسها د.كيفن آر نيلسون مؤلف كتاب "المعبر الروحي في الدماغ" The Spiritual Doorway in the Brain والذي سي طرح للنشر في ٣٠ ديسمبر ، ٢٠١٠ القادم :

١- تجربة باتريك

كان باتريك أحد مرضى د.نيلسون لسنوات عديدة وذلك قبل أن يخبره بتجربة الخروج من الجسد التي حصلت له ، فبينما كان يقود سيارة اسعاف بصفته خبير فني في حالات الإسعاف الطارئة تعرض لنوبة قلبية نقل على إثرها الى غرفة طوارئ محلية حيث تم التعرف إليه مباشرة . وعندما بدأ قلبه يفشل في عمله أصبح في حالة شلل فارتفع ببطء فوق السرير ذو العجلات . واستمر في الارتفاع ، أعلى فأعلى إلى درجة مكنته من ملاحظة غرفة الطوارئ بأكملها فيما كان جسده أدنى منه. ولم يمض وقت طويل حتى عاد باتريك بلطف مرة أخرى إلى سريرهِ. وعندما سأله د.نيلسون عن شعوره خلال ارتفاعه و رؤية جسده الذي تركه خلف وعيه أجاب انه كان على وشك الالتقاء بخالقه.

سيوافق جيمس بلا شك على القول بأن تجربة باتريك كانت "روحية". حيث اعتبر باتريك أن خالقه على وشك إستقباله. ولكن هل سيرى جيمس تجربة كارين بنفس الطريقة ؟

٢- تجربة كارين

كارين هي زميلة د. نيلسون في الطب النفسي وسبق أن أطلعت على تجربتها غير العادية ونقصد " تجربة الخروج من الجسد " التي عاشتها ، انتقلت كارين لتوها الى منطقة ريفية من ولاية كنتاكي الامريكية ، حدث ذلك عندما أفرغ أحد حراس الولاية في الشقة المجاورة بندقيته من الأعيرة النارية في ظروف مريبة فكاد يتسبب في إصابة زوجته ، في هذه اللحظات من تلك الليلة لم تكن كارين تشعر بالراحة مطلقاً ، كانت ممددة على السرير وهي بين حالة اليقظة والنوم وبدون هاجس بدأت تطفو عالياً لمسافة عدة أقدام فوق سريرها فالتفتت لترى نفسها و زوجها يتمدد إلى جانبها تحت اللحاف الذي كانت قد صنعتها لما كانت عروس جديدة ، وبعد تحويمها في الغرفة على غير هدى ولبضع لحظات مذهلة فإن الشيء الآخر الذي تذكره هو استيقاظها في صباح اليوم التالي.

- تختلف تجربة كارين كثيراً عن تجربة باتريك. وتعتبر كارين تجربتها تلك تجربة إستثنائية وغريبة جداً إلى درجة أن قلة من الناس عرف بها ، وبعد هذا السرد : " ما الذي قد يفكر فيه الناس ؟ " ، فهي لم تكن أثناء تجربتها على صلة مع أي أمر تعتبره دينياً أو ما وراء نفسها ! ، مالذي قد يفكر فيه جيمس الآن ؟

- هناك أمر هام عن دماغ كارين وهو ما أطلعت عليه لاحقاً د. نيلسون حيث قالت أنها تجد نفسها مشلولة تماماً في بعض الأحيان أثناء صحوها من نومها وهذه الحالة تسمى بـ شلل النوم Sleep Paralysis أو الجاثوم (بحسب الثقافة الشعبية) وهي حالة تحدث عندما يجد الدماغ نفسه معقلاً على الحدود بين اليقظة ومرحلة حركة العين السريعة المعروفة اختصاراً بـ REM (المرحلة الخامسة من النوم والتي تحدث يومياً وتظهر فيها الأحلام عادة وتتميز بحركة سريعة للعينين في المحجرين) ، يحدث شلل في الحبل الشوكي لكي لا تتفاعل عضلاتنا مع أحلامنا فتتحرك مما يعرضنا للخطر أو الإصابة ، يعتبر الشلل الذي يغزو دماغنا المستيقظ سمة من سمات مرحلة حركة العين السريعة REM . ومن بين السمات الأخرى حدوث هلوسات بصرية ومن المحتمل أن تكون تجربة خروج من الجسد من السمات الأخرى لـ REM والتي تحدث خلال الإستيقاظ . تجربة كارين تقودنا إلى تجربة "مات"

٣- تجربة "مات"

"مات" هو أحد مواضيع البحث التي عكف عليها د. نيلسون وهو شخص يبلغ من العمر ٢٧ سنة ويعاني من حالة الخدار ، وبالإضافة إلى تعرضه لهجمات النوم ، لديه حالة شلل نوم متكررة كما أنه يمر بتجربة خارج الجسد أسبوعياً على وجه التقريب حينما يرقد على سريرته. لكن الأمور أصبحت تبعث فيه الخوف كثيراً خلال الليل، فلم يعد يغادر جسده خلال شلل النوم وإنما أصبح يرى هلوسات فتتحول كرة السلة إلى " رأس جثة متعفنة " ، وكائن ظلي يقبع معه وينام بجواره فيصبح غير قادر على تحريك أصغر عضلاته ويهمس في أذنه تهديدات بالموت .

لا يعتبر "مات" تلك الهلوسات أو الوحوش أموراً متصلة بالمعتقد الديني ، إذ لا يلبث أن يدرك لاحقاً في الصباح أنها لم تكن حقيقية، تجاربه في الخروج من الجسد أصبحت مألوفاً له حتى أنها تنثير فضوله، فتخلوا لـ أنه عاش في العصور الوسطى فبماذا كان سيفكر !؟

بحثاً وراء تفسير :

لم يحدث نقاش علمي حول حدوث تجربة الخروج من الجسد أثناء مرحلة حركة العين السريعة REM فكيف يتحقق ذلك إذن؟

نعلم من بحوث عالم الأعصاب أولف بلانك في سويسرا أنه لو مرت نبضة من الكهرباء أقل بـ ١٠٠ مرة من التيار الكهربائي الذي يسري في مصباح كهربائي باستطاعة ٦٠ وات في الجزء الأيمن من الدماغ فإنها تتسبب في حدوث تجربة الخروج من الجسد في زمن لا يستغرق الضغط على زر . هذا الجزء من الدماغ يسمى المنطقة الصدغية والتيار الكهربائي الذي طبقه الدكتور بلانك يعطل حواسنا مما يسمح لنا بأن نعرف موقعنا من الفضاء المكاني . كما يمكن للمنطقة الصدغية التي تربط ما بين الأحاسيس والوعي أن تتوقف عن العمل خلال مرحلة حركة العين السريعة REM وهذا يفسر لماذا تحدث تجربة الخروج من الجسد غالباً خلال تلك المرحلة .

تبين لنا تجارب باتريك والعديد من أمثاله ن الخروج من الجسد يمكن أن يكون تجربة روحية ، ومع ذلك فمن الواضح تماماً أن فصل العقل عن الدماغ لا يحدث دائماً بلغة الدين .

من خلف هذا الفصل يخبرنا فهمنا لعلم الأعصاب كيفية عمل الدماغ أثناء التجربة الروحية. فتجارب خارج الدماغ هي وهم صنعه الدماغ نفسه ، لماذا ؟ بالتأكيد لأن الشخص يشعر بجسده ويفهم بأن تلك التجربة مستندة على ما يرجوه بالإضافة لأمر متعددة تتعلق بنفسيتهم المستقلة وثقافتهم وتجاربهم الحياتية .

وهذا يقودنا إلى طرح إلى سؤال آخر هام وهو : هل هناك تجارب أخرى تعتبر على الدوام "روحية" ؟ والجواب هو نعم ، هناك أشياء من هذا القبيل ، واعتبرها ويليام جيمس " الجذر والمركز " لكافة التجارب الروحية .

خوذة الإله:

خوذة الإله هو مصطلح يشير إلى جهاز اختباري استخدم في مجال العلوم العصبية وبالتحديد في مجال الإلهيات العصبية. اسمها الأصلي هو خوذة كورين نسبة إلى مخترعها "ستانلي كورين". الغرض منها كان دراسة تأثير تحفيز الفص الصدغي.[إشارة المشاركين إلى "الشعور بوجود ما" جذب الاهتمام العام إلى خوذة الإله من خلال الظهور في عدة أفلام وثائقية تليفزيونية تظهر خوذة الإله خلال استخدامها.

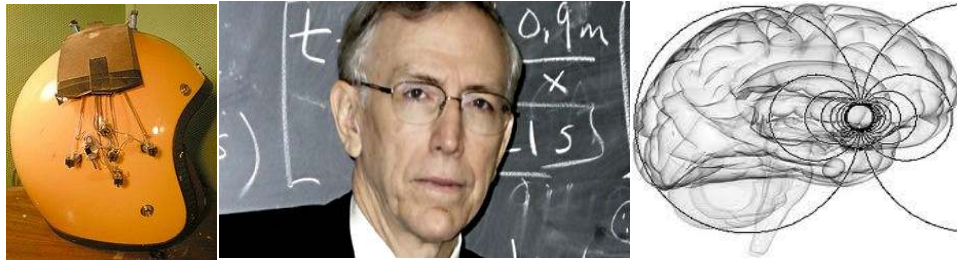
الجهاز يقوم بتوليد حقول تذبذب مغناطيسية ضعيفة؛ هذه الحقول تماثل في قوتها تقريبا نفس قوة الحقول التي تولدها سماعة هاتف أرضي أو مجفف الشعر العادي. يستخدمها مايكل بيرسينجر على نطاق واسع في جامعة لورينتيان بكندا. بيرسينجر له أبحاث عن التأثيرات التي تطرأ على المخ البشري من الحقول المغناطيسية "المعقدة" التي تولد بواسطة خوذة الإله وأجهزة أخرى

مشابهة. كثير من المشاركين في التجارب سجلوا "خبرات باطنية وحالات تغير" أثناء ارتداء خوذة الإله.

صرح بيرسنجر ان ٨٠% من المشاركين في التجارب شعروا بوجود بجانبهم في الغرفة وكان ذلك يتراوح بين "شعور بوجود" بسيط إلى رؤى عن الله. وحوالي ١% اختبروا وجود اله. بينما هناك من كانت خبراتهم أقل ومع ذلك شعروا هؤلاء بـ"وعي آخر أو الاحساس بشيء ما". حظيت خوذة الإله باهتمام اعلامي ومن اللاهوتيين بسبب التحدي الذي اظهرته للايمان التقليدي بوجود إله.

خوذة الإله قادرة أيضاً على إنتاج حالات خروج من الجسد بدرجات متفاوتة تبدأ من خفة الإحساس بالجسد المادي إلى خروج كامل من حدود الجسد الفيزيائي ورؤيته من الأعلى، بالرغم من عدم معرفة العلماء لسبب وجود تراكيب في الدماغ تسبب هذه الظواهر إلا أنه هناك بعض التفسيرات التطورية التي تم تقديمها، ولا يزال البحث والنقاش حولها.

هذه الظواهر أيضاً يمكن أن تحصل لمن يعانون من صرع في الفصوص الصدغية أو عند الإقتراب من الموت أو نتيجة الممارسات الدينية والروحية العميقة.



المصادر

<http://digitalexperience.cavi.dk/?p=305>

Kevin R. Nelson - The Spiritual Doorway in the Brain

<http://www.youtube.com/watch?v=y02UlkyjSi0>

<http://science.discovery.com/videos/through-the-wormhole-the-god-experience.html>

ويكيبيديا الموسوعة الحرة.

الإستنتاجات المبنية على خوذة الإله :

<http://www.youtube.com/watch?v=9l6VPpDublg&feature=related>

روابط مواد الدورة الخاصة بتعليم الإسقاط النجمي:

الفديو الأول:مقدمة

للتحميل

<http://www.mediafire.com/?9fcl7qge9c722c5>

للمشاهدة:

http://www.youtube.com/watch?v=UEvCtrDodZg&context=C46843a1ADvjVQa1PpcFPMKM=60qkgokLCHeH-l1LldUW_Pdobt3X8

الفديو الثاني:تفعيل مراكز الطاقة الثانوية

للتحميل

<http://www.mediafire.com/?58jdri0738ohwyo>

للمشاهدة:

<http://www.youtube.com/watch?v=nuk2XEseMJU&context=C469153cADvjVQa1PpcFPMKM=60qkgokObo-AS63jgalXKPKCWqZFY>

الفديو الثالث:تقنيات رفع الطاقة

للتحميل:

<http://www.mediafire.com/?zq8yxg2s8mqta6v>

للمشاهدة:

<http://www.youtube.com/watch?v=rJLN0h3ix4U&context=C46ead39ADvjVQa1PpcFPMKM6=0qkgokKPZbv0lbtgV---CajyAnFE>

الفديو الرابع:تفعيل الشاكرات

للتحميل:

<http://www.mediafire.com/?zprbddnbzrwlw3w>

للمشاهدة:

http://www.youtube.com/watch?v=RUuyThcVNd0&context=C46843a1ADvjVQa1PpcFPMK=M60qkgokLCHeH-l1LldUW_Pdobt3X8

الفديو الخامس:الإسترخاء العقلي والجسدي

للتحميل:

<http://www.mediafire.com/?d3bgz3c17o7dad6>

للمشاهدة:

http://www.youtube.com/watch?v=jU3Nap7_gJY&context=C46ead39ADvjVQa1PpcFPMKM6=0qkgokKPZbv0lbtgV---CajyAnFE

الفديو السادس: المرحلة الإنتقالية للوعي

للتحميل:

<http://www.mediafire.com/?o3w2d2ss968ofr2>

للمشاهدة:

http://www.youtube.com/watch?v=bz_VfEKC9M&context=C4a893cbADvjVQa1PpcFPMKM=60qkgokKoU3KUrjYy2-IClvfmiGrQ

الفديو السابع الجزء الأول: تقنيات فصل الوعي عن الجسد:

تحميل:

<http://www.mediafire.com/?y83a1l3nxuxugeh>

للمشاهدة:

<http://www.youtube.com/watch?v=AITQRYoITAs&context=C467b3b5ADvjVQa1PpcFPMKM6=0qkgokO9hs8DhGBoxetPfoIIeEU>

الفديو السابع الجزء ٢: تقنية الحبل في الخروج

للتحميل:

<http://www.mediafire.com/?0ccluw72o7nww3h>

للمشاهدة:

http://www.youtube.com/watch?v=SrNqKNT_l2A&context=C469153cADvjVQa1PpcFPMKM=60qkgokObo-AS63jgalXKPKCWqZFY

برنامج الصوتيات الدماغية:

<http://www.mediafire.com/?a1jctwjuefq0i9c>

طريقة إستعمال برنامج الصوتيات الدماغية:

<http://www.youtube.com/watch?v=fCAKjuQDtLY&feature=plcp>

الأسبوع الأول

الفيديوهات المطلوبة: ١, ٢, ٥

لا يمكن إتقان الإسقاط النجمي بجلسة واحدة أو إثنين، ليس مهماً حقاً إن كنت تعتقد بأنك قادر على فعل ذلك أم لا، عقولنا ببساطة تستغرق وقتاً حتى تتكيف مع أي مهارة نحاول إتقانها، وكما أنه لم يتقن أحد المشي أو ركوب الدراجة من المرة الأولى فبالمثل لا يستطيع أحد إتقان الإسقاط النجمي من المحاولة الأولى ولكن يمكن حصول ذلك بعد عدد كبير من المحاولات الفاشلة وهذا سيستغرق سنوات ولا أحد يستطيع إكتشاف كل شيء يتعلق بمهارة معينة ما لم يبذل جهد معتبر على مدى زمني كبير كما أن هذا لا يعد ضماناً للوصول إلى مرحلة مقبولة من السيطرة على تجارب الخروج من الجسد.

هناك العديد من المناهج والطرق لتدريب و تعليم الإسقاط النجمي ،ولكن أوصي بإتباع هذا البرنامج الذي سنذكره هنا لأنه حسب إعتقادي وتجربتي الأكثر شمولاً و تفصيلاً لجميع المراحل اللازمة للإسقاط النجمي وهو مستوحى من الكتاب الرائع:

Robert Bruce - Mastering Astral Projection



وقد يكون متأخراً إعتدائي عن الكمية الهائلة للخروقات في حقوق الملكية الفكرية التي إنتطرت إلى إرتكابها لإخراج هذا العمل من هذا الكتاب وغيره، آملاً أن تشفع لي فقط رغبتني في الوصول إلى المعرفة ونشرها. هذا البرنامج عبارة عن تنظيم لجميع التمارين التي تناولناها خلال فيديوهات المرحلة السابقة، في جداول تمتد لنحو 7 أسبوعاً، سنقوم بتفصيل التمارين

الخاصة بكل إسبوع بشكل مستقل، هذا يعد اللبنة الأخيرة لتنظيم جهودك بعد إتقان المهارات والتقنيات في المرحلة السابقة....

الكتاب الأصلي لروبرت بروس Mastering Astral Projection - يحوي على تمارين لـ ١٣ أسبوعاً متواصلاً، فهناك نحو ٦ أسابيع إضافية ولكننا حذفناها في هذا العمل لأنها كانت إضافية وتحوي الكثير من التقنيات والمعلومات التي تقع خارج إهتمامنا وأهدافنا بإحراز خروج واعى من الجسد، ولكننا حرصنا على إضافة بعض المعلومات التي وجدناها مفيدة للقارئ من مصادر أخرى ومن التجربة الشخصية لتؤدي نفس الغرض ولإختصار حجم هذا العمل وتحويله إلى دليل عملي يسهل التعامل معه.

من الجيد الذكر بأنه يمكن إعادة التمارين أو تمديد هذا الجدول على راحتك إلى أن تتقن المهارات المطلوبة ثم تنتقل للمراحل التالية لكن لا تقم بإختصار الوقت أو تحاول دمج التمارين معاً لتسريع العملية، آخر ما تريد فعله هو برمجة عقلك الباطن على روتين سيئ سيمنعك من الإسقاط النجمي في المستقبل.

سأضع هنا بعض الإرشادات والملاحظات كما سأجيب عن بعد الأسئلة التي قد تراود البعض حول التدريبات وطريقة التنفيذ أو المشاكل التي قد يواجهونها بناء على خبرة الأشخاص الذين يستخدمون نفس هذه التقنيات.

الحافز والإصرار



في البداية عليك أن تعرف بأن أي جدول تدريب معين لأي مهارة هو نوع من الإلتزام الداخلي، العديد من الأشياء التي قد نتعلمها خلال الحياة مهم ولكن أكثرها أهمية حسب رأي هي القدرة على الوقوف وحيداً معتمداً على الذات خاصة عندما يتعلق الأمر بالنمو الروحي والداخلي، لا يمكن لأي شخص أو ظاهرة خارجية مساعدتك من الداخل أكثر مما تستطيع أنت فعله، بالنسبة إليّ إختبرت ظواهر

الخروج من الجسد منذ سن الخامسة عشرة، وباءت كل محاولاتي الأولى للسيطرة على هذه الحالة بالفشل وظهر الأمر وكأن هذه التجارب لا تحدث سوى بشكل طبيعي، الأمر يشبه رؤية حلم جميل، أنت تشعر بالسعادة والراحة لدى رؤية حلم كهذا ولكن لا تعرف حقاً متى سيعود، قد لا تعرف حقاً ما يعنيه هذا إذا لم تختبره بنفسك ولكننا خلال حياتنا تصادفنا تلك الأشياء التي نريد الحصول عليها بأي طريقة و لكن دونما فائدة فقط لأننا نفتقر إلى المعرفة والإرشاد الكافي، وعندما يتعلق الأمر بالإسقاط النجمي يمكنك بالفعل قضاء حياة كاملة دون الحصول على نتيجة جيدة إذا كنت تسير في الطريق الخاطئ، بدأ الأمر بالتغير عندما قرأت كتاب "Astral Dynamics" لروبرت بروس بالإضافة إلى باقي الكتب والمصادر التي وجدتها خلال الإنترنت لإتقان الإسقاط النجمي، في البداية إستقبلت تمارين الإسترخاء -تهدة العقل- تمارين الطاقة والدخول إلى المرحلة الإنتقالية بشيء من الضجر والريبة، لكن لاحقاً إكتشفت بأن دراسة

الإسقاط النجمي هي فعلاً شيء لا يقل روعة عن التجربة ذاتها، هذا قادني في النهاية إلى القدرة على إحداث تجارب الخروج من الجسد بشكل إرادي والقدرة على إستعادة ذكريات هذه التجربة بشكل كبير، ناهيك عن النمو الفكري والروحي الذي جعلني أدرك بالفعل بأن هذا العالم مكان مليئة بالأشياء التي نجهل وجودها ومنها تلك الأشياء القريبة إلى أنفسنا، إن نقل هذه التجربة والخبرة إلى الآخرين الذين لازالوا عالقين في دوامة التجارب العشوائية هي شيء أرغب بتحقيقه رداً لجميل الأقدار التي قادتنني لما وصلت إليه، أذكر كل هذا فقط لتذكيرك بأن الإيمان بالشيء هو قوة بحد ذاتها، فقط عليك أن تصدق بأن قادر على إنجاز هذا البرنامج وستنجز في النهاية، لا أبالي بمن يعتقد بأنه لتتجح يجب أن تكون مميز بل أعتقد بأنه لتتميز يجب أن تتجح، وعليك هنا تحويل هذا البرنامج إلى تجربة ذاتية مهمة لتعليمك الصبر والإصرار للوصول إلى ما تريد.

وصف البرنامج والتوقعات.



البرنامج الخاص بالتمارين والذي ستسير عليه خلال السبعة أسابيع القادمة هو ثروة لمن يقدر مجال الإسقاط النجمي والوعي المتقدم لأنه مبني على أقوى المراجع التي وجدتتها حول الموضوع بالإضافة إلى خبرتي التجريبية المباشرة، من خلال هذا البرنامج ستتعلم المهارات الأساسية للإسقاط النجمي. وهي :

الوعي بالتنفس والإسترخاء الجسدي العميق، تقنيات الطاقة، الدخول إلى المرحلة الإنتقالية وتقنيات فصل الوعي عن الجسد وتقنيات الخروج.

خلال الأسبوعين الأول والثاني سنتناول بالتفصيل الوعي بالتنفس والإسترخاء الجسدي العميق و إفراغ العقل من الأفكار السطحية بالإضافة إلى تفعيل مراكز الطاقة الثانوية في اليدين والقدمين وبعض تقنيات إرتداد الطاقة.

في الأسبوع الثالثة سنركز على تهدئة العقل و إفراغه من الأفكار السطحية، بالإضافة إلى تقنيات رفع وتخزين الطاقة.

في الأسبوع الرابع سنركز على كل ما يتعلق بتفعيل الشاكرات.

وفي الأسبوع الخامس سنتعلم الدخول إلى المرحلة الإنتقالية والبقاء فيها.

وفي الأسبوع السادس سنتحدث عن تقنيات فصل الوعي عن الجسد والتحكم به.

وفي الأسبوع السابع: سنتناول تقنية الخروج والمعرفة اللازمة لها بالإضافة إلى بعض المعرفة الفلسفية الخاصة بالفضاء الأثيري وما بعد الخروج.

ويفترض بعد إتمام هذا البرنامج أن تمتلك كل المهارات الضرورية لإحراز خروج واعي من الجسد بالإرادة.

الوعي بالتنفس.

إن أسهل التمارين خلال هذا الأسبوع هي تقنية الوعي بالتنفس، حاول فقط ملاحظة الهواء الداخل والخارج إلى الجسد من مقدمته، ملاحظة حركة مقدمة تيار الهواء أسهل بكثير من ملاحظة كامل التيار خلال دورته داخل الجسد، لو كان هذا صعباً فقط لاحظ ارتفاع وإنخفاض البطن والصدر أثناء الشهيق والزفير، لا تنطبق أي تقنيات تأمل متقدمة في هذه المرحلة و حاول إبقاء العقل خالياً من الأفكار السطحية قدر الإمكان خلال هذا التمرين وأبقى التقنية بسيطة، مهما زاحمتك الأفكار فقط إتركها وأعد تركيزك إلى مقدمة تيار الهواء في التنفس.

الإسترخاء الجسدي العميق.

هناك دائماً ميل من قبل المتدربين لإهمال تمارين الإسترخاء الجسدي، ببساطة لا يمكن وصف أهمية الإسترخاء الجسدي العميق للإسقاط النجمي، تأكد من شد العضلات بشكل جيد في هذا التمرين، نفذ التمارين الموجودة في مقطع الفيديو بحذافيرها، يمكن لك استخدام جهاز للإهتزاز أو تقليد إهتزازات سريعة للجسد على السرير لتخفيف التوتر المخزن في العضلات وهذه تقنية وجدت أنها فعالة بشكل إستثنائي، الإستحمام والتدليك ينصح به في المحاولات الأولى، أبقى العقل صافياً دائماً خلال التدريبات، مارس هذه التمارين في كل وقت تحتاج خلاله لإسترخاء سريع للجسد خاصة إذا كنت من الأشخاص الذين يجلسون لفترة طويلة على جهاز الحاسوب أو التلفاز، حاول تعليم الآخرين كيفية الإسترخاء الجسدي فذلك يساعدك على حفظ التقنيات، يمكن القيام بالإسترخاء الجسدي جالساً واقفاً أو مستلقياً طالما أنك تستطيع شد جميع العضلات المطلوبة وإرخاؤها في التمرين.

المتطلبات:

في البداية تحتاج خلال هذا الأسبوع إلى إعداد مكان مناسب لممارسة التمارين المطلوبة وفهم الروتين اليومي الذي ستسير عليه.

تهيئة مكان للتأمل

يجب أن يكون لديك مكان خاص تمارس فيه التمارين والتأمل يومياً كسرير أو كرسي مناسب أو مكان يمكنك الاستلقاء فيه بشكل مريح، ينبغي أن تكون المساحة الخاصة بك كبيرة بما يكفي

لاستيعاب هذا الكرسي أو السرير ، ويجب أن تشعر فيه بالراحة والأمان،يفضل أن يكون المكان جيد التهوية،حاول تجنب استخدام الغرفة التي تنام في فيها، إذا كان يجب أن تستخدم غرفة النوم ،حاول تجنب استخدام السرير الذي تنام عليه يومياً،لو كنت مضطر لاستخدام السرير حاول تغيير موقعه أو القيام بالتمارين على فراش في ركن مختلف من الغرفة بعيداً عن السرير،إن القيام بالتمارين على السرير سيبرمج عقولنا على النوم في كل مرة نقوم فيها بعمل هذه التمارين.

يجب أن يكون هذا المكان هادئ،ويسمح لك بالممارسة دون عائق،الإضاءة مهمة أيضاً، سوف يكون هناك تمارين تتطلب الإضاءة الكاملة وتلك التي تتطلب إضاءة منخفضة أو في الظلام. يمكن استخدام غرفة مع نافذة الستائر أو مصباح إنارة متغير الشدة،استعمل سماعات الرأس أو سدادات للقضاء على الضوضاء القريبة لو كانت حولك ،لا يتطلب الأمر عزل نفسك ولكن أوجد بيئة مناسبة داخل البيت أو مكان العمل بحيث تحظى بخصوصية كافية.

تمارين الاسترخاء وتحفيز جسد الطاقة،وتقنيات ارتداد الطاقة

كل ما تحتاجه لتنفيذ جميع تلك التقنيات مذكور و موضح بشكل كبير خلال الفيديوهات التعليمية،صممت تلك الفيديوهات بطريقة أكثر من "مملة" حرصاً على وصول جميع المعلومات الضرورية،إذا شعرت بأن أي شيء مذكور في هذه الجداول غامض فقط راجع الفيديوهات المذكورة أرقامها أعلاه.

الفيديو رقم ٥ الخاص بالإسترخاء الجسدي العميق يتطلب القيام بتمارين الإسترخاء في وضعية الجلوس على كرسي مريح،ولكن إذا كنت مضطر للقيام بهذه التمارين على السرير فيمكن لك الإستعانة بهذه الإرشادات:

الإسترخاء الجسدي العميق(في وضعية الإستلقاء على الظهر).

أول عقبة كبيرة تواجه المبتدئين في تعلم الإسقاط النجمي هي الاسترخاء الجسدي عميق، هذه مهارة أساسية يجب أن يتم تعلمها جيداً، رغم شدة أهميتها إلا أنها أقل مهارة في الإسقاط النجمي تنير إنتباه المتدربين،ولذلك فهم في العادة يهملون تعلمها مما يكلفهم الكثير من المشاكل و الجهد والوقت الإضافي.

يعتقد البعض بأنه بإمكانه الوصول إلى المرحلة الإنتقالية(الترانس) بدون إحراز درجة كبيرة من الإسترخاء الجسدي وهذا صحيح،يستطيع الجسد الوصول إلى المرحلة الإنتقالية أو النوم مع وجود بعض التوتر خلال الجسد ولكن ذلك المستوى من المرحلة الإنتقالية لن يخلق الظروف المناسبة لإحراز خروج واعى من الجسد.

المرحلة الإنتقالية بجسد متوتر تعيق خروج نسخة الوعي من الجسد خاصة في المناطق التي تحوي أكبر كمية من ذلك التوتر.

يحتاج إنتقان الإسترخاء الجسدي العميق بعض التمرين والوقت ولكنها عملية تدريجية وستتقدم فيها بسرعة إذا مارستها بالطريقة الصحيحة.

الوضعية الجسدية والراحة.

قبل البدء باستخدام نظام الاسترخاء العميق الرجاء التأكد أن لا تكون متعباً، بل مستيقظاً بشكل كبير، لذا يمكن لك ممارسة هذا النظام بعد الإستيقاظ الفعلي من النوم، لا تمارس هذه التمارين مباشرة بعد تناول وجبة ثقيلة، هذا سوف يميل إلى تعزيز النوم بدلاً من الاسترخاء الجسدي عميق، إذا كان الاسترخاء البسيط مشكلة، يمكن الاستحمام قبل بدء هذا النظام .

يفضل ارتداء ملابس فضفاضة و مريحة و أن تكون حافي القدمين أو تردي جوارب فضفاضة اعتماداً على درجة الحرارة المحلية.

من الممكن إستخدام السرير، ولكن النوم يمكن أن يكون عقبة كبيرة، إذا كان يجب استخدام السرير، يمكن الإستلقاء مع رفع مستوى الذراعين بالوسائد عن مستوى السرير للمساعدة على البقاء مستيقظاً.

الوضعية الجيدة تساعد كثيراً على الاسترخاء الجسدي العميق، إذا وجدت وضعية مريحة للجسد حاول أن لا ينزلق جسدك عنها بل يبقى متوازن وثابت فيها مهما بلغت درجة إسترخاءه.

هذا الترهل للجسد عن موضعه يمكن أن يسبب عدم الراحة في العمود الفقري والمفاصل، فضلاً عن مشاكل في الدورة الدموية، وجميعها تتعارض مع تحقيق الاسترخاء، وضع الوسائد وراء أسفل الظهر والرقبة عند الضرورة، للتأكد من أنك لا تتراجع عند الإسترخاء.

يجب على الرأس يكون متوازناً وألا يميل إلى الجزء إلى أي جانب، أغمض عينيك واسمح لرأسك ولرقبتك بالاسترخاء.

إسترخاء المجموعات العضلية خلال الجسد.

لقد أبقينا تمارين الاسترخاء الجسدي العميق هنا هنا بسيطة قدر الإمكان، كل ما هو مطلوب هو أن تقوم بشد وإسترخاء تدريجي للمجموعات العضلات، إذا كنت تعرف نظام آخر للإسترخاء العضلي يمكن أن تكيفه مع هذا النظام بحيث تغطي كامل المجموعات العضلية في الجسد.

تحذير: إبدأ هذه التمارين ببطء وبلطف عندما تستخدمها للمرة الأولى فمن السهل جدا أن تتشنج بعض المجموعات العضلية الصغيرة مع أي نظام إسترخاء خاصة العنق.

إذا كنت في شك حول قدرتك على القيام بهذه التمارين بأمان، يرجى استشارة طبيب .

شد وإمتداد لكامل عضلات الجسد



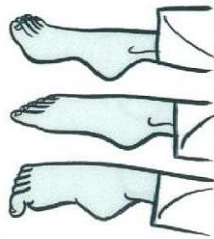
١- قم بعمل شد وإمتداد لكامل عضلات الجسد قبل القيام بالتمارين اللاحقة، يمكن القيام بهذا واقفاً أو مضجعا، قم رفع بشد الذراعين و الساقين و تقويس الظهر والعنق وإدفع بنفسك إلى الخارج و كأنك متعب وتأخذ شد مريح للعضلات خلال التناوب..

عشرة أنفاس عميقة



٢- اجلس في وضعية مريحة و استعد للبدء، أغمض عينيك و استرخي لدقيقة أو اثنتين سامحاً لعقلك بالهدوء، عندما تكون مستعداً، خذ ١٠ أنفاس عميقة مالاً كامل الرئتين ثم مفرغاً لها في الزفير، اشعر بكل التوتر يخرج من الجسد في كل عملية زفير، تخيل غيمة من الطاقة الصافية تدخل إلى جسدك مع كل شهيق، تخيل هذه الطاقة تدخل من الأنف ثم إلى المجاري التنفسية خلال الحلق ثم تملئ الرئتين، تخيل غيمة سوداء تغادر جسدك مع كل عملية زفير، أمضي ما يكفي من الوقت للقيام بهذا التخيل خلال العشرة أنفاس، أبقى جزي من وعيك خلال عملية التنفس متابعاً الهواء خلال دخوله وحركته في الجسد وهذا يساعد على بقاء العقل هادئاً و يبقى الاسترخاء الجسدي مستمراً.

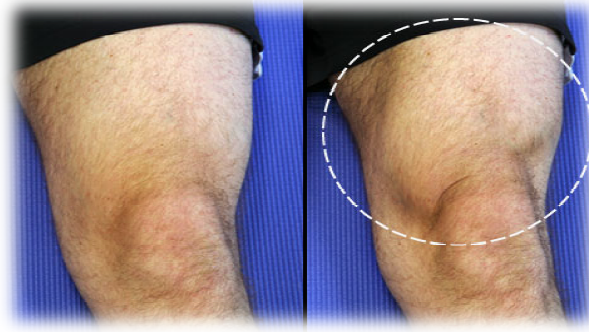
القدمين وبطة الساق.



٣- قم بثني كل الأصابع للأمام وقم بشد القدمين وبطة الساقين في نفس الوقت لمدة ٥ ثواني ثم قم بإرخائهما.

ثم قم بثني قم بثني كل الأصابع للخلف و شد القدمين وبطة الساقين في نفس الوقت لمدة ٥ ثواني
ثم قم بإرخائهما

الأفخاذ:



قم بشد عضلتي الفخذين لمدة خمس ثواني ثم أسترخي

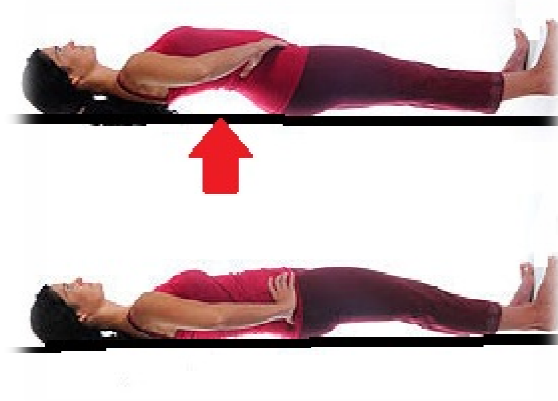
الورك والأرداف

قم بدفع الأرداف إلى الأسفل وقم بشدها لخمس ثواني ثم إرخيهما،إدفع الأرداف إلى الأمام
ببطء و أبقى الوضعية لخمس ثواني ثم إسترخي.



كل الساقين:قم بشد كل العضلات في الساقين مع الأرداف والأقدام وبطات الساقين،جميعهم في
نفس الوقت،إحتفظ بهذه الوضعية لخمس ثواني ثم إسترخ.إشعر عند الإسترخاء وكأن تلك
الأطراف تختفي بعيداً عنك

المعدة وأسفل الظهر



إدفع المعدة للخارج وشد كل العضلات في أسفل الظهر والمعدة لمدة ٥ ثواني ثم أسترخ.

إشفط المعدة إلى الداخل وشد كل العضلات في أسفل الظهر لمدة ٥ ثواني ثم أسترخ.

الصدر والظهر الأعلى



قوس الأكتاف إلى الأعلى و الصدر نحو الأسفل، شد كل عضلات أعلى الظهر والكتف لمدة خمس ثوان ثم إسترخ، إدفع الكتفين إلى الأسفل و خذ نفسا عميقا بينما تدفع الصدر إلى الخارج، شد كل عضلات أعلى الظهر والكتف لمدة خمس ثوان ثم إسترخ.



الذراعين والكتفين



قم بشد عضلات الكتفين والذراعين، واليدين، مع قبض راحتي اليد لمدة خمس ثوان، ثم إسترخ.

شد السواعد والقبضات نحو الأكتاف، أرساغ التي تشد داخلياً لخمس ثواني، ثم إسترخ.

الوجه والرأس

مع العيون مغلقة، حرك الرأس إلى الوراء، مع فتح الفم على مصراعيه، وشد جميع العضلات في الرأس و الوجه لمدة خمس ثوان، ثم استرخ.

أيضا مع عيون مغلقة، وابتسامة على نطاق واسع في شد كامل الوجه والجفون، شد كل الوجه، وفروة الرأس، وعضلات الفك لمدة خمس ثوان، ثم استرخ، عبوس عميق بينما تشد الوجه و جميع فروة الرأس، الفك، وعضلات الوجه لمدة خمس ثوان، ثم استرخ.



الفك

ابدأ بتدليك خفيف لعضلة الفك لمدة دقيقة، هذه العضلة قوية للغاية و لا يدرك معظم الناس أنها تحوي توتر وتشنج أكثر من أي عضلة أخرى في جميع أنحاء الجسد، المرحلة الثانية هي أن تضغط



براحتي يديك بأقصى قوة ممكنة كما في الصورة المرفقة حتى تشعر بألم واضح،اضغط بأكبر قدر ممكن من القوة وحاول حشر العضلة بين ضغط اليدين و عظام الجمجمة.



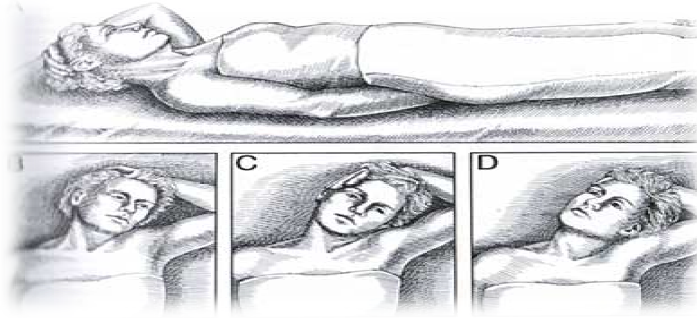
لاحقاً قم بشد عضلة الفك بمحاولة فتح الفم إلى أقصى مدى ممكن باستخدام أصابعك وستدهش من المقاومة الهائلة لدى محاولتك الأولى، قد يبدو هذا سخيلاً لوهلة ولكنه شديد الفاعلية، يمكنك القيام بعملية الشد قبل التدليك أيضاً، الهدف النهائي من كل هذا هو تخفيض التوتر قد الإمكان في منطقة الفك والوجه بشكل عام.

العنق

العنق ١: بدون توتير، قوس الرقبة ببطء إلى الأمام واضغط لأسفل الذقن على صدره بقدر ما تستطيع. وابق على ذلك الوضع لمدة ثلاثين ثانية، تنفس بشكل طبيعي، ومن ثم إسترخ ببطء و اعدّها الى وضعها الطبيعي أثناء الراحة.



العنق ٢: حرك الرقبة ببطء نحو اليمين إلى أقصى ما تستطيع وثبتها لعشرة ثواني ثم إسترخ، بنفس الطريقة حرك الرقبة ببطء نحو اليسار إلى أقصى ما تستطيع وثبتها لعشرة ثواني ثم إسترخ.

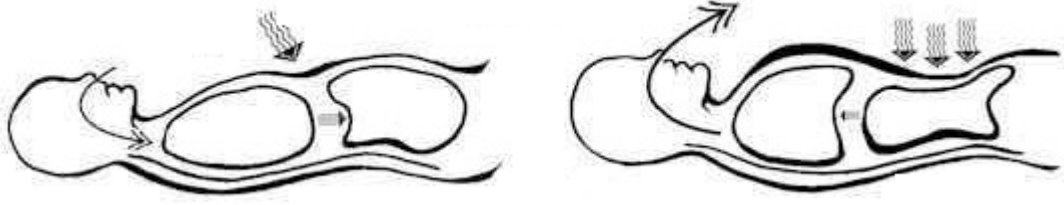


شد وإمتداد لكامل عضلات الجسد (مرة أخرى)



١- قم بعمل شد وإمتداد لكامل عضلات الجسد قبل القيام بالتمارين اللاحقة، يمكن القيام بهذا واقفاً أو مضجعا، قم رفع بشد الذراعين و الساقين و تقويس الظهر والعنق وإدفع بنفسك إلى الخارج و كأنك متعب وتأخذ شد مريح للعضلات خلال التثاؤب..

عشرة أنفاس عميقة (مرة أخرى)



٢- اجلس في وضعية مريحة و استعد للبدء، أغمض عينيك و استرخي لدقيقة أو اثنتين سامحاً لعقلك بالهدوء، عندما تكون مستعداً، خذ ١٠ أنفاس عميقة مالاً كامل الرئتين ثم مفرغاً لها في الزفير، اشعر بكل التوتر يخرج من الجسد في كل عملية زفير، تخيل غيمة من الطاقة الصافية تدخل إلى جسدك مع كل شهيق، تخيل هذه الطاقة تدخل من الأنف ثم إلى المجاري التنفسية خلال الحلق ثم تملئ الرئتين، تخيل غيمة سوداء تغادر جسدك مع كل عملية زفير، أمضي ما يكفي من الوقت للقيام بهذا التخيل خلال العشرة أنفاس، أبقى جزي من وعيك خلال عملية التنفس متابعاً الهواء خلال دخوله وحركته في الجسد وهذا يساعد على بقاء العقل هادئاً و يبقى الاسترخاء الجسدي مستمراً.

بهذا تكون قد ضمننت بأن جميع عضلات الجسد مسترخية تماماً.

المؤكدات اليومية و دفتر الملاحظات.

إن الهدف الأساسي من المؤكدات اليومية هي برمجة عقولنا الباطنة لتقبل فكرة الإسقاط النجمي ومساعدتنا على إنجاز الخروج الواعي من الجسد، حاول ترديد المؤكدات المذكورة هنا في عقلك بتقبل و إحساس عميق بالراحة والأمان واليقين، حاول حفظها حتى تستطيع ترديدها دون تفكير أو قلق.

الأدوات التخيلية:

أداة التحريك : حرك نقطة الوعي في دائرة مع عقارب الساعة خلال سطح الجلد، كما هو لو كنت تحرك إصبع من أصابع يدك الوهمية على المنطقة المستهدفة، ويمكن عكس الاتجاه إذا شئت.

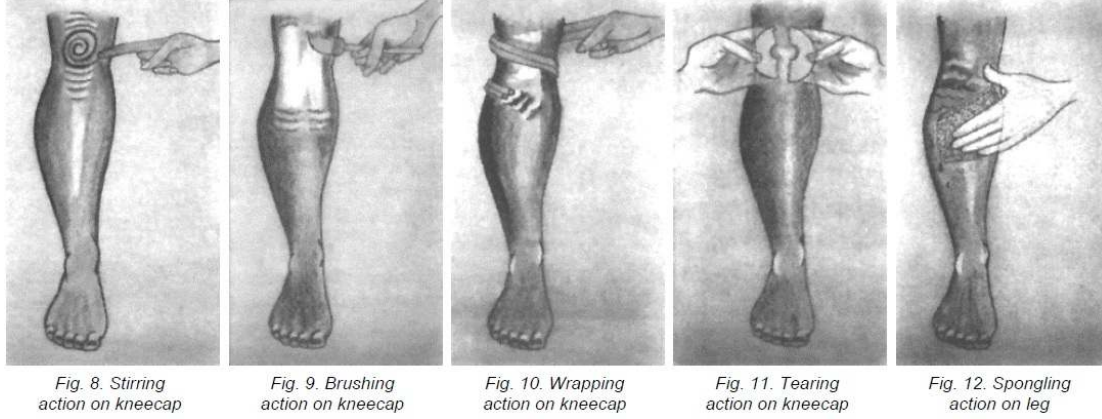
أداة الفرشاة : حرك نقطة الوعي ذهاباً وإياباً من خلال الجلد بالفرشاة كما لو أن المنطقة تتحرك عليها فرشاة رسم حقيقي كما فعلنا في الفيديو السابق.

أداة التغليف : حرك نقطة الوعي في جميع أنحاء المنطقة، مفصل أو طرف، وكأنك تلف ضمادة وهمية حوله.

أداة التمزيق : استخدم كلتا اليدين الوهميتين في هذا التخيل، حاول تخيل قطعة من الخبز أو الدونات وتقوم بتمزيقها داخل الجسم في المنطقة المستهدفة.

وهذه الأداة تستخدم أساساً على مراكز الطاقة الأساسية (الشاكرات) ، ولكن يمكن أيضاً أن تستخدم كطريقة بديلة لتحفيز مراكز الطاقة الثانوية.

أداة الإسفنجية :تخيل يديك الوهميتين تحمل إسفنجه مبتلة وتحرك الماء نحو المنطقة المستهدفة، هذا يساعد في تفعيل مسارات الطاقة الواصلة للمركز المستهدف وتستخدم أيضاً في عمليات رفع الطاقة نحو مراكز التخزين.



ملاحظات مهمة قبل البدء في عملية التفعيل للمراكز الثانوية:

هذا الأسلوب في الطاقة لا يحتاج الى مستوى عميق من الاسترخاء ، ولا حتى إلى قدر كبير من التحضير.

فقط إذا تمرنت عليها لفترة بسيطة ستتمكنها وعندها يمكن رفع الطاقة في أي وقت ، حتى أثناء السفر ، والمشي ، والحديث ، والعمل ، أو مشاهدة التلفزيون ، إذا واجهت مشاكل في التعلم يمكنك استخدام درجات أعمق من الاسترخاء.

أوصي بالجلوس في كرسي مريح ، مع ساقين مستقيمتين بشكل معقول يفضل استخدام الملابس والجوارب الفضفاضة. لا ترتدي ملابس الضيقة ، وخاصة على الساقين ، أي شيء غير مريح أو ضيق سوف يتداخل مع تفعيل مسارات الطاقة ورفع الوعي. وضع وسادة أو وسائد تحت القدمين. لا تقم بشبك اليدين أو تربيع القدمين لأن هذا ما سيجعل من تحريك الوعي أو استهداف منطقة به امرأ صعباً. أغمض عينيك واتخذ انفاًس عميقة

عندما يتم العثور على مراكز ثانوية لا تستجيب أو مجموعات من منافذ الطاقة المسدودة، لا تركز عليها بل إنمحتها الوقت المقترح وانتقل للمجموعات الأخرى

يجب أن تبقى العينين مغلقة وعدم السماح بالنظر إلى المنطقة المستهدفة

في المرحلة السابقة تحدثنا عن جميع المتطلبات والمهارات الأساسية لبداية التدريب على الإسقاط النجمي، في هذا النص و النصوص القادمة سنبدأ في وضع كل تلك المهارات في خطة زمنية محكمة بالترتيب والمدة المطلوبة والكيفية لكل تقنية، وهي كل ما يجب توفيره للوصول في النهاية إلى إتقان الإسقاط النجمي بشكل واعي وإرادي.

دفتر الإسقاط النجمي

إن دفتر الملاحظات الخاصة بالإسقاط النجمي يعمل أيضاً لتحفيز العقل الباطن على الاهتمام بما نقوم به في تمارين الإسقاط النجمي، وهذا سيساعدنا في تكيف وعينا و مساعدتنا على التقدم بسهولة أكبر، كما أن هذا الدفتر يمكن أن يستخدم كمرجع للبحث عن أي مشاكل أو خلل في تطبيق التقنيات ويساعد في احتوائها بسرعة قبل أن تتفاقم.

برنامج إنتاج الصوتيات الدماغية.

يأتي هذا البرنامج مع تطبيق حاسوبي يعمل على إنتاج صوتيات تستخدم في تحقيق مستوى عميق من الإسترخاء العقلي والجسدي أو المساعدة في الوصول إلى الحالة الإنتقالية أو زيادة الأحلام الواضحة و إستخدامات أخرى.

استخدام هذا البرنامج إختياري و يمكن تحميله ومع شرح وافي عن طريقة عمله من موقع بيت الصفا أو مجتمع الإسقاط النجمي على الفيس بوك أو يمكن لك ببساطة تحميل هذه الصوتيات هنا من هذه الروابط:



MAP Week 01 Relaxation.mp3
<http://www.mediafire.com/?d1xh06akr9cr15w>
 MAP Week 02 Relaxation.mp3
<http://www.mediafire.com/?8ratptw2536hpxw>
 MAP Week 03 Meditation.mp3
<http://www.mediafire.com/?sz7nye02j9grd7g>
 MAP Week 03 Meditation 90 min.mp3
<http://www.mediafire.com/?nopbsxwp0kja1m7>
 MAP Week 03a Meditation.mp3
<http://www.mediafire.com/?drghrsp1fu7n6n8>
 MAP Week 03b Meditation.mp3
<http://www.mediafire.com/?q0j3imf6zq0d1fz>
 MAP Week 03c Meditation.mp3

<http://www.mediafire.com/?284apzd4fe8tp0a>

MAP Week 03d Meditation.mp3

<http://www.mediafire.com/?jsf5v4v389852th>

MAP Week 03f Meditation.mp3

<http://www.mediafire.com/?q65ed05c5h59lxc>

MAP Week 04 Lucid Dreaming.mp3

<http://www.mediafire.com/?24vviw5w4xn4eoj8>

MAP Week 05 Lucid Dreaming.mp3

<http://www.mediafire.com/?9uu1u93uuxzz3gl>

MAP Week 05 Trance Meditation.mp3

<http://www.mediafire.com/?n9t0rlqx7lkr5hc>

MAP Week 06 Energy Body Loosening.mp3

<http://www.mediafire.com/?26b4d1ujv5kcpbbv>

MAP Week 06 Lucid Dreaming.mp3

<http://www.mediafire.com/?19118e4ui6l896l>

MAP Week 07 Exit Training.mp3

<http://www.mediafire.com/?cy7kkn9abiub9i4>

متطلبات الأسبوع الأول:

التمارين:

تمارين الاسترخاء، الوعي بالتنفس، وتجد شرح مفصل عنهما في الفيديو رقم ٥.

مقدمة لتحفيز جسم الطاقة، وتجد ما يكفي من معرفة حوالها في الفيديو رقم ١ و ٢.

المشاكل والعراقيل:



١- نقص الوعي الحسي.

لقد وجدت أن معظم المشاكل التي تصادف الأفراد في الأسبوع الأول من البرنامج تتعلق بتطوير وعي حسي للقيام بالتمارين المطلوبة للطاقة.

الوعي الحسي يعني القدرة على تركيز الوعي على منطقة معينة من الجسد والقدرة على تحريكها وكأنك تسلط بقعة من الضوء أو الحرارة وتشعر بها تتحرك خلال الجسد. هذا الوعي الحسي إذا ما تم تسليطه وتحريكه على مركز للطاقة فإنه يؤدي إلى تفعيله.

لا يمكن الزعم بان هذا سهل تماماً ولكنه بسيط إذا إستطعت فهم العملية و إستغلال الإرشادات و تجارب الآخرين في هذا المجال، في البداية عندما تعرفت على النظام الجديد للطاقة لم أكن أقوم بتجسيد أحاسيس الأدوات التخيلية بشكل دقيق، مثلاً إذا إستخدمت أداة الفرشاة أو الإسفنجة أو التحريك فإنني فقط أتخيل ضغط ما أو حرارة على الموضع الذي أريده مع تحريك هذا الإحساس خلال مراكز الطاقة، وكأنني أتخيل شيء ساخن يتحرك على الجلد أو ضغط معين يتحرك بتوازن ثابت خلال الجسد، مع الوقت بدأت في تشكيل هذه الأنماط من الإحساس بما يتلائم مع الأدوات التخيلية، فمثلاً أجعل إحساس السخونة أو الضغط أخف ما يكون مع أداة الفرشاة أو أجعله أقوى مع أداة الإسفنجة مع تخيل آثار تلاحق الأداة على طول مسارها، إن الطريقة الأفضل لإتقان الأدوات التخيلية هي بالفعل تنفيذها في الواقع لمرات عديدة ثم تذكر الأحاسيس المرافقة كأحاسيس تخيلية، مثلاً لو أحضرت فرشاه وقمت بتحريكها بشكل متواصل لمدة ٥ دقائق على القدم ثم الجلوس أو الإستلقاء وإغماض العينين ومحاولة تذكر الإحساس فسترى بأن الجسد يقوم بتكرار هذا الفعل حتى بدون وجود الفرشاه الحقيقية، إستخدم هذه الذاكرة الجسدية في تطوير وعي حسي كافي، لا يجب أن يكون الإحساس مثالياً يمكن لك إستخدام أحاسيس مألوفة لك في البداية كأحاسيس الضغط أو البرودة أو السخونة أو التمشيط أو حركة الهواء وغيرها لتسليط الوعي على المنطقة المطلوبة، إستغل كل دقيقة ممكنة في هذه التدريبات قدر الإمكان عند المشي، الجلوس والإنتظار وحتى قبل النوم، تذكر بأن المعيار لنجاح هذه التقنيات يكمن في الشعور بتفاعلات الطاقة بعد نحو ٣٠ ثانية من تحريك الوعي في المركز المستهدف.

إليك التمارين أن إستخدمتها لتطوير الوعي الحسي في بداية إستخدامي للنظام الجديد للطاقة.

قف في وضعية مستقيمة ووزع الضغط على باطن القدم دون التحرك من المكان وتأمل هذا الضغط وتابعه بوعيك، كرر الأمر بالضغط باليدين على الحائط وملاحظة الضغط وطريقة توزيعه على اليدين وتتبع حركته بالوعي.

إستخدم الماء البارد أو الحار وأدخل اليد أو القدم في إناء يحوي الماء وإشعر بهما أثناء دخولها إلى الإناء و كيف يمتد الإحساس بالماء إلى أن يغمر كامل العضو المستهدف مع إغماض العينين.

خلال الإستحمام لاحظ حركة المياه على الجسد وحاول تتبّعها بالوعي.

خلال المشي تابع توزيع الضغط وحركة الهواء على الجسد وحاولاً تسليط الوعي على منطقة واحدة أثناء حركة الذراعين أو القدمين.

في العادة الأشخاص الذين يمارسون رياضة معينة يمتلكون وعي حسي قوي بالجسد أكثر من باقي الناس، خاصة من يمارسون تلك الرياضات التي تتطلب سيطرة جيدة على الجسد وتوازن.

يمكن إستخدام فرشاة و إسفنجة حقيقية وقم بتحريك إصبعك بشكل دائري في مناطق معينة لمعرفة الإحساس المرافق للأدوات التخيلية المستخدمة في تمارين الطاقة.

أغمض العينين أو إجلس في مكان مظلم، وحاول تحريك يديك وقدميك وتطوير وعي بحركة الجسد وتحديد مكان الأطراف بشكل عقلي دون الرؤية والإحساس بها.

وكنصائح عامة أيضاً:

دائماً تجنب الأكل قبل تمارين الطاقة أو تطوير الوعي الحسي.

دائماً أبقى العينين مغمضتين.

دائماً أبقى العقل خالياً من الأفكار السطحية.

المؤكدات:

المؤكدات هي عبارات تستخدم لبرمجة العقل الباطن نحو أمر ما إيجابي نريد فعله، عادة تستخدم المؤكدات في مجالات البرمجة العصبية والتنويم المغناطيسي الذاتي، يمكن أن تلفظ هذه المؤكدات أو تردها بشكل عقلي لنحو ١٠ مرات ببطء وطمأنينة وثقة وكأنك تحاول إقناع شخص ما بها، إحرص أن تكون المؤكدات واضحة لا غموض فيها وتجنب إستخدام صيغ النفي بأن العقل الباطن لا يستطيع إستيعابها، فلو قلت مثلاً "أنا لا أخاف من تجربة الخروج من الجسد" فإن العقل الباطن سيلتقط كلمة "خوف" ويعمل على تعزيزها داخلك في كل مرة تحاول فيها الحصول على هذه التجربة.

المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع:

"أنا كائن روحي يسكن داخل هذا الجسد وقادر على اختبار الأبعاد التي تقع خلف الحقيقة المادية، أنا قادر على مغادرة جسدي واختبار تلك الأبعاد وتذكر التجربة."

المؤكدات المسائية لهذا الأسبوع:

"في كل صباح سأكتب ملاحظاتي في مذكرتي الخاصة بالإسقاط النجمي، سأجذب الأحلام التي ستساعدني في الخروج من الجسد"

برنامج إنتاج الصوتيات الدماغية

إذا كنت تستخدم برنامج الصوتيات الدماغية إستمع إلى التسجيل الصوتي المخصص للأسبوع الأول لمدة ٢٠ دقيقة قبل البدء بالتمارين.

دفتر الإسقاط النجمي

فوراً بعد الإستيقاظ من النوم حاول تسجيل ما يمكن من الذكريات الخاصة بالحلم الذي راودك في نفس الليلة. تجارب الإسقاط النجمي عبارة عن تجارب تحفظ في الذاكرة وهذه الذكريات

تمتلك عادة سيئة في الإختفاء كما يحصل للأحلام بعد الإستيقاظ مباشرة، الإثبات الوحيد الذي نمتلكه عن حصول تجربة خارج الجسد هي الذكريات، كم مرة دخلت إلى غرفة ما ونسيت ما كنت تريد فعله، ثم فجأة تتذكر بعد فترة وتعود إليك الذكريات، هذا النوع من الذكريات ندعوه ذكريات الظل وهي تحتاج إلى ما يقوم بتفعيل الذاكرة لتبدأ في العودة مرة أخرى إلى الوعي السطحي، الأمر هنا مشابه لذلك، إذا فقدنا الذكريات فقدنا التجربة، لذا حاول كتابة ملاحظات محدودة في دفتر الإسقاط النجمي فقط للمساعدة في تفعيل الذاكرة بحثاً عن ذكريات الظل، رجاء لا تشعر بالإحباط إذا كانت الصفحات الأولى التي تكتبها فارغة، مع الوقت تستطيع تذكر المزيد لأن عقلك الباطن يتم برمجته للاهتمام بهذا النوع من الذكريات عندها تتمكن من تسجيل كل شيء تقريباً.

اليوم الأول:

إن اليوم الأول في هذا الأسبوع مخصص لتطبيق المتطلبات وقراءة الإرشادات وتحضير مكان مناسب للتدريب اليومي وفق المتطلبات التي ذكرناها سابقاً مع قراءة المقدمة.

اليوم الثاني:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

اقرأ المؤكدات الصباحية

في العصر:

اختياري: يمكن الاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول). اجلس على كرسي مريح واستمع إلى الصوتيات من خلال سماعات الرأس لمدة ٢٠ دقيقة قبل البدء بالتمارين.

قم بالإسترخاء جسدي (الجزء السفلي من الجسد) ٥ دقائق.

قم بالوعي بالتنفس ٥ دقائق.

ابدأ في تطوير وعي حسي بتركيز نقطة للوعي في مكان محدد من الجسد وتحريكها خلاله إلى أن تتأقلم مع فكرة الوعي الحسي والقدرة على التحكم به. ثم قم باستخدام الأدوات التخيلية التالية "التحريك - الفرشاة والإسفنجة وقم تجسيد هذه التخيلات جسداً بتحريكها في مناطق مختلفة من الجسد.

ثم سجل الملاحظات الخاصة بالأحاسيس المرافقة لتمرين السابقة في دفتر الإسقاط النجمي.

في المساء :

إقرأ المؤكدات المسائية قبل النوم.

اليوم الثالث:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

واقراً المؤكدات الصباحية.

في العصر:

اختياري: قم بالاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول).

قم بالإسترخاء الجسدي (الأرجل- البطن- الصدر -والظهر) ٥ دقائق.

قم بالوعي بالتنفس ٥ دقائق أخرى.

في تمارين الطاقة ٥ دقائق:

سنبدأ في تفعيل مراكز الطاقة الصغيرة في الإبهام وأصبع القدم الكبيرة، لفعل هذا:

قم بتحديد نقطة الوعي على إصبع القدم الكبير حتى تمتلك مقدار مناسب من الوعي الحسي في ذلك الموضع:

- ١- قم بإستخدام أداة الفرشاة التخليية والمسح على الإصبع من بدايته إلى نهايته ومن الأسفل و الأمام حتى تشعر بتفاعلات الطاقة.
 - ٢- ثم إستخدم أداة الأسفنجة في المسح على الإصبع ذاته بنفس المسارات الخاصة بأداة الفرشاه.
 - ٣- كرر هذا الروتين مع إصبع القدم الأخرى.
 - ٤- إقسم الوعي الحسي وقم بنفس الإجراءات على كلا الإصبعين في نفس الوقت.
 - ٥- كرر جميع التمارين السابقة مع إبهام اليد.
- ثم سجل الملاحظات الخاصة بالأحاسيس المرافقة لتمرين السابقة في دفتر الإسقاط النجمي.

في المساء :

إقرأ المؤكدات المسائية قبل النوم.

اليوم الرابع:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

واقراً المؤكدات الصباحية.

في العصر:

اختياري: قم بالاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول) ٢٠ دقيقة.

قم بالإسترخاء جسدي (كامل الجسد) ٥ دقائق.

قم بالوعي بالتنفس ٥ دقائق أخرى.

في تمارين الطاقة ١٠ دقائق:

قم تركيز الوعي الحسي في إصبع القدم الكبير، إبدأ بإستخدام أداة الفرشاة التخيلية وتحريكها إلى الأمام والخلف على الإصبع وعميقاً داخل الجلد، كرر هذا حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، ثم كرر الأمر مع إصبع القدم الأخرى.

ثم إستخدم أداة الإسفنجة وإمسح نفس المسار السابق على كلا الإصبعين.

إستخدام كلا الأدوات حتى تشعر بتفاعلات للطاقة.

إقسم الوعي الحسي وكرر هذا الفعل السابق على كلا الإصبعين في نفس الوقت.

إستخدم أداة الفرشاة الكبيرة وحركها على كل أصابع القدم معاً في نفس الوقت، إقسم الوعي وكرر الفعل السابق على كلا القدمين في نفس الوقت.

ثم سجل الملاحظات الخاصة بالأحاسيس المرافقة لتمرين السابقة في دفتر الإسقاط النجمي.

في المساء :

إقرأ المؤكدات المسائية قبل النوم.

اليوم الخامس:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

واقراً المؤكدات الصباحية.

في العصر:

اختياري: قم بالاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول) ٢٠ دقيقة.

قم بالإسترخاء جسدي (كامل الجسد) ٥ دقائق

قم بالوعي بالتنفس ٥ دقائق أخرى

في تمارين الطاقة ١٠ دقائق (القدمين)

قم بكل تمرين من التمارين التالية لمدة دقيقة تقريباً أو حتى تشعر بتفاعلات الطاقة.

١- قم تفعيل مراكز الطاقة في كل أصابع القدم (ابدأ مع القدم الأسهل في التفعيل)، باستخدام أداة الفرشاة التخيلية والإسفنجة كرر هذا مع القدم الأخرى.

٢- ركز الوعي في باطن القدم وإستخدم أداة التحريك لصنع حركة دائرية على باطن القدم مع عقارب الساعة إستمر بذلك حتى تغطي كل تلك المساحة وكرر الأمر مع القدم الأخرى.

٣- ابدأ في استخدام أداة الفرشاة ومسح كامل باطن القدم من الكعب إلى أطراف الأصابع، ذهاباً وإياباً، كرر هذا مع القدم الأخرى.

٤- إقسم الوعي وكرر الفعل السابق مع كلا القدمين في نفس الوقت.

٥- إستخدم أداة الإسفنجة و إتبع نفس المسار السابق الخاص بأداة الفرشاة في أحد القدمين ثم في القدم الأخرى.

٦- إقسم الوعي وكرر هذا مع كلا القدمين في نفس الوقت.

ثم سجل الملاحظات الخاصة بالأحاسيس المرافقة لتمرين السابقة في دفتر الإسقاط النجمي.

في المساء :

إقرأ المؤكدات المسائية قبل النوم.

اليوم السادس :

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

واقرا المؤكدات الصباحية.

في العصر:

اختياري: قم بالاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول) ٢٠ دقيقة.

قم بالإسترخاء جسدي (كامل الجسد) ٥ دقائق

قم بالوعي بالتنفس ٥ دقائق أخرى

في تمارين الطاقة ١٥ دقائق (الساقين)

- ١-إبدأ بتفعيل كافة أصابع القدمين وباطن القدمين باستخدام أدوات التفعيل الثلاثة.
 - ٢-إبدأ في استخدام أداة الفرشاة العريضة وتخيّلها تتحرك على كل الوجه الأمامي للساق من الأعلى في عظم الورك إلى أصابع القدمين، كل حركة للفرشاة في هذا المسار يفترض أن تستغرق ثانيتين...كرر الأمر مع الساق الثانية.
 - ٣-كرر الفعل السابق على الجهة الخلفية لكل ساق.
 - ٤-قم برفع الطاقة من القدم إلى الساق باستخدام أداة إسفنجية عريضة، إشعر بالطاقة وهي تتحرك نحو الأعلى.
 - ٥- حاول القيام بالتمارين السابقة في كلا الساقين معاً.
- ثم سجل الملاحظات الخاصة بالأحاسيس المرافقة لتمارين السابقة في دفتر الإسقاط النجمي.

في المساء :

اقرأ المؤكّدات المسائية قبل النوم.

اليوم السابع:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

واقرا المؤكّدات الصباحية.

في العصر:

اختياري: قم بالاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول) ٢٠ دقيقة.

قم بالإسترخاء جسدي (كامل الجسد) ٥ دقائق

قم بالوعي بالتنفس ٥ دقائق أخرى

في تمارين الطاقة ١٥ دقائق (الساقين)

كرر نفس تمارين الأمس الخاصة بالساقين

تقنيات إرتداد الطاقة (الساقين) ٥ دقائق.

قم باستخدام أداة إسفنجية كبيرة وقم بتحريكها من أسفل القدم إلى الورك ذهاباً وإياباً حاول زيادة سرعة هذه الحركة إلى أن تجد نمط مناسب، إشعر بحركة الطاقة خلال الجسد الأثيري في هذا الفعل قم بهذا حتى تشعر بدفء وراحة خلال الساقين.

ثم سجل الملاحظات الخاصة بالأحاسيس المرافقة لتمرين السابقة في دفتر الإسقاط النجمي.

في المساء :

اقرأ المؤكدات المسائية قبل النوم.

قبل الاستمرار يجب أن تكون قد :

- ١- أعددت مكان مناسب للتأمل وتمرين الطاقة.
- ٢- تعلمت وأتقنت كل تمرين الاسترخاء العميق.
- ٣- تعلمت استخدام الوعي بالتنفس لتقليل نشاط العقل وتهدئته.
- ٤- تعلمت استخدام الأدوات التخيلية (الفرشاة-التحريك-الإسفنجية).
- ٥- حفزت الطاقة في الجزء السفلي من الجسد.

الأسبوع الثاني

الفيديوهات المطلوبة: ١,٢,٥

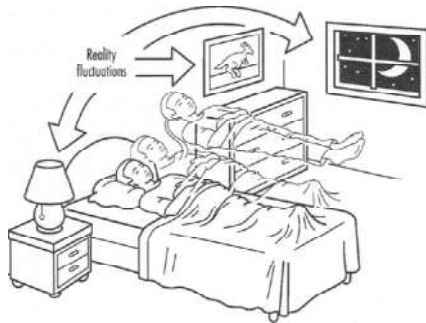
في هذا الاسبوع سنستمر بالمزيد من تمارين الطاقة وتنمية الوعي الحسي بالجسد، سنقوم بتمارين إرتداد الطاقة في الذراعين والعمود الفقري و الجسد بأكمله، كما سنتعمل المزيد من التقنيات في مجال الوعي بالتنفس.

خلفية عامة عن الطريقة التي يحدث بها الإسقاط النجمي:



Figure 1. DBE phase one: The inner projection into the expanded energy body.

جزء من الجسد الأثيري وحتى عندما ينام العقل يبقى جزء من الوعي الروحي أو الأثيري يقظاً، عند النوم يحصل تمدد للجسد الأثيري الرئيسي هذا التمدد عبارة عن إسقاط نجمي داخلي



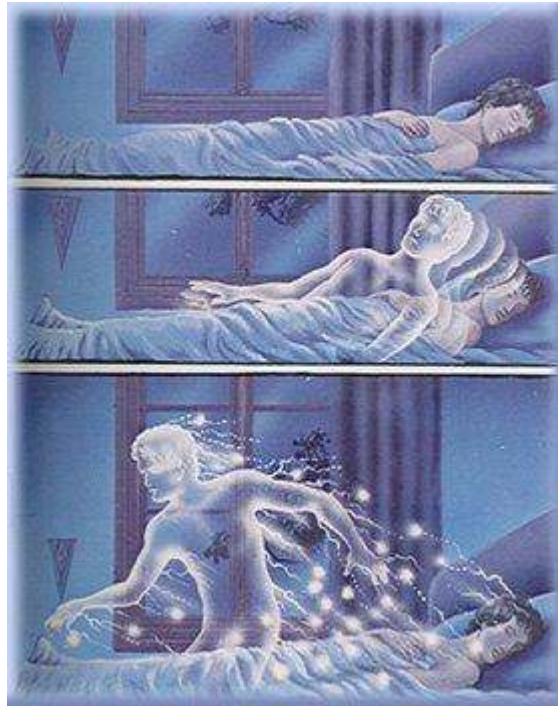
"inner projection" هذا ما يشعر به البعض عند الدخول إلى مستوى ما في المرحلة الإنتقالية أو عند الإسترخاء حيث قد تشعر بأن شيء ما يتحرك داخل جسدك أو كأن مركز ثقل الوعي يغادر الجسد الحقيقي ويبتعد عنه لصالح نسخة أخرى مختلفة قليلاً في الموقع، نشعر بالأمر بشكل أوضح خلال الإهتزازات العنيفة والتي هي عبارة عن إختلاف تردد الجسد الأثيري مع النسخة التي تتكون من إمتداده "نسخة

الوعي أو الإسقاط النجمي الداخلي"، سنسمي هذا الجسد المتكون في المرحلة الأولى "إمتداد الجسد الأثيري"، بعد فترة من تكون هذا الإمتداد أو جسد الطاقة يقوم الأخير بإسقاط نجمي ثاني مكون جسد طاقة آخر يطلق عليه "جسد الزمن الفعلي" أو "The real-time double" هذا الجسد هو الذي يستطيع الخروج من الجسد الفيزيائي والتجول في محيط المكان ضمن بعد

الزمن الفعلي أي المنطقة الفاصلة بين الحقيقية والأبعاد الفيزيائية، إذا أراد هذا الجسد الدخول إلى نطاق الأبعاد الأثيري سيقوم بإسقاط نجمي أخير مكوناً الجسد "الجسد النجمي"، وهذه الأجساد كلها مصنوعة من طاقة الجسد الأثيري الرئيسي أو الحقيقي الذي يبقى داخل الجسد الفيزيائي ولا يتحرك من هناك أبداً، عندما ينتهي الإسقاط النجمي تعود الأجساد الثلاثة السابقة بالترتيب وتذوب مرة أخرى في الجسد الأثيري، يجب أن أذكر بأن كل نسخة متكونة تحمل أيضاً نسخة من الذاكرة والوعي أي أنها تصبح إمتداد حقيقي لجسد الطاقة و إمتداد واعي تماماً، عملية إعادة الاندماج هي ما تسبب ضياع بعض الذكريات خاصة إذا نام أحد الأجساد الثلاثة أو الجسد الفيزيائي خلال العملية، هذا يحصل إذا طالت فترة الإسقاط النجمي أو عند نقص الطاقة أو القيام بالتجربة أثناء الإرهاق الجسدي أو العقلي.



خلال الجزء الأول من هذا البرنامج (الأسابيع من ١ إلى ٦) ستتعلم كيفية القيام بإسقاط نجمي داخلي خلال مجموعة من التقنيات الخاصة.



هناك نقاط مهمة يجب أن تكون على علم بها عند محاولة القيام بإسقاط نجمي داخلي:

- ١- خلال محاولة الإسقاط النجمي يجب إبقاء العين مغلقة، السبب في ذلك هو أن العقل يستقل خلال محاولات الخروج من الجسد مصدين للمعلومات الحسية الأول من الحواس الفيزيائية الخمسة المعروفة، والثانية من الحواس الأثيرية، إستمرار فتح العينين يبقى العقل متعلق بمصدر المعلومات الأول مما يمنع غنتقال مركز ثقل الوعي إلى نسخة الجسد الأثيري الأولى.
- ٢- يجب أيضاً خلال الإسقاط النجمي عدم الحركة للجسد الفيزيائي لنفس السبب الخاص بإبقاء العينين مغمضتين، حتى أقل حركة أو تشنج عضلي خفيفي يمنع ويعيق عملية نقل الوعي في المرحلة الأولى للإسقاط النجمي.

تمارين الوعي بالتنفس: تعميق الأنفاس:

تمارين هذا الأسبوع هي تكملة للأسبوع السابق، كنت تخفف التفكير والحديث العقلي الداخلي بدون التأثير على عمق التنفس أو نمطه، إبدأ كالعادة بالجلوس وتخفيف التفكير، خذ أنفاس عادية و تأمل نمط تنفسك (سرعته وعمقه) لدقيقة قم بالعد عقلياً: "واحد" وخذ نفساً عميقاً أكثر من النفس السابق، ثم بعده عد "إثنان" وخذ نفساً أكثر عمقاً، إستمر بهذا ل ٦-١٢ نفساً، ثم بعد العد للرقم ١٢ لاحظ نمط تنفسك، وذلك بعد ١٢ نفساً آخراً ،أبقي تركيزك في نهاية تيار الهواء الداخل أو بملاحظة إرتفاع و إنخفاض الصدر والبطن، إذا كانت هناك أفكار سطحية أبعدھا بلطف وركز على رقم النفس القادم، الآن بعد أن تتم العد، إبدأ مرة ثالثة و لكن بعد العد "واحد" إجعل النفس أقل عمقاً، ثم إثنان و إجعل النفس أقل و أقل عمقاً، إلى ان تصل غلى الرقم ١٢، عندها راقب التنفس لمدة دقيقة، كيف أصبح نمط التنفس؟، لا يجب أن ترغم نفسك على نمط ما، بل يجب

أن تحصل على نمط تنفس مريح. حاول العثور على السرعة والعمق للتنفس والذي لا تشعر عنده بأي ضغط على الرئتين.

برنامج الصوتيات الدماغية

إستخدم صوتيات هذا الأسبوع كما كنت تفعل في الأسبوع السابق، شغل المقطع الصوتي عند بداية تمارين للطاقة، إذا إحتجت تهدئة العقل إسمع ٢٠ دقيقة من المقطع قبل التمارين، إستخدم ساعة لمعرفة الوقت الخاص بالمقطع، الهدف هو أن تصبح مسترخياً تماماً دون أن تنام لذا يستحسن أن تستخدم كرسي صلب لعمل التمارين الخاصة بالطاقة حتى تبقى مستيقظاً.

تمارين الطاقة

في هذا الأسبوع ستستمر في تمارين تحفيز جسم الطاقة خاصة في الجزء العلوي من الجسد بإستخدام تقنيات أكثر تقدماً، ستكتشف بعد إنسدادات الطاقة والتي لا تستجيب للتحفيز بشكل جيد، أعطي هذه المناطق المزيد من التركيز أثناء التقنيات.

الآن إلى جدول التمارين:

اليوم الثامن:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

اقرأ المؤكدات الصباحية مؤكدات هذا الأسبوع "أنا أسعى لإكتشاف المستويات العليا للوعي، أنا أتصل بهذه الرغبة بكامل جسدي وعقلي، أنا أجدب بالطاقة التي ستحول طموحي هذا إلى حقيقة"

في العصر:

اختياري: يمكن الاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول). إجلس على كرسي مريح وإستمع إلى الصوتيات من خلال سماعات الرأس لمدة ٢٠ دقيقة قبل البدء بالتمارين، مارس الوعي بالتنفس خلال العملية، أبقى العينين مغمضتين.

قم بالإسترخاء جسدي: (كامل الجسد) ٥ دقائق.

تمارين التنفس:

(تعميق الأنفاس)، عندما تكون مستعداً فرّغ العقل من الأفكار السطحية، ثم أمضي دقيقة في ملاحظة نمط التنفس، الآن خذ من ٦-١٢ نفساً مع تعميق التنفس كل مرة، لا تقم بشد الرئة أو الضغط عليها لو شعرت بألم أو ضغط في الرئة فهذا يعني بأنك تتنفس بعمق زائد، ثم خذ ١٢ نفساً في هذه المرحلة، تليها من ٦-١٢ نفساً أقل عمقاً في كل مرة، حتى يعود نمط التنفس إلى المستوى العادي، امضي دقيقة أخرى في ملاحظة نمط التنفس ثم إنتقل للتمرين التالي.

تمارين الطاقة:

إختياري:تحفيز مسارات الطاقة في القدمين(١٥ دقائق):

إتبع تمارين الأسبوع السابق في تحفيز مسارات الطاقة في القدمين-الساق.

إختياري:تقنيات إرتداد الطاقة في القدمين والساقين.(٥ دقائق):

نفذ تمارين إرتداد نقطة الوعي خلال الساقين والقدمين كما في الأسبوع السابق.

تقنيات تحفيز الطاقة لليدين (١٠ دقائق):

- ١- إفرد أصابع يدك اليسرى برفق،حرك أداة الفرشاة على الجزء العلوي من كل إصبع لمدة ٣٠ ثانية.
- ٢- إقلب يدك وكرر الخطوة السابقة على كل الأصابع.
- ٣- إستخدم أداة فرشاه عريضة وحركها على كل ظاهر اليد من الأصابع إلى الرسغ ثلاثين ثانية لكل يد.
- ٤- حرك أداة الفرشاة على جميع الأصابع جانبياً مغطياً كل الأصابع لثلاثين ثانية
- ٥- كرر ما فعلته لباطن القدم في الأسبوع السابق لباطن اليد،في البداية إستخدم حركة لطيفة لنقطة الوعي على باطن اليد ثم حرك أداة الفرشاة على كل باطن اليد.
- ٦- قم بعمل أداة الإسفنجة على كل اليد من الأصابع إلى الرسغ في أحد اليدين.
- ٧- كرر الخطوة ٦ مع كلتا اليدين معاً في نفس الوقت.

في المساء:

اقرأ المؤكدات المسائية وهي : "ذكرياتي للأحلام تزيد،أنا أحصل على ذكريات أكثر وضوحاً كل يوم"

اليوم التاسع:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

اقرأ المؤكدات الصباحية مؤكدات هذا الأسبوع "أنا أسعى لإكتشاف المستويات العليا للوعي،أنا أتصل بهذه الرغبة بكامل جسدي وعقلي،أنا أجذب بالطاقة التي ستحول طموحي هذا إلى حقيقة "

في العصر:

اختياري: يمكن الاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول). اجلس على كرسي مريح واستمع إلى الصوتيات من خلال سماعات الرأس لمدة ٢٠ دقيقة قبل البدء بالتمارين، مارس الوعي بالتنفس خلال العملية، أبقى العينين مغمضتين.

قم بالإسترخاء جسدي: (كامل الجسد) ٥ دقائق.

تمارين التنفس:

(تعميق الأنفاس)، عندما تكون مستعداً فرّغ العقل من الأفكار السطحية، ثم أمضي دقيقة في ملاحظة نمط التنفس، الآن خذ من ٦-١٢ نفساً مع تعميق التنفس كل مرة، لا تقم بشد الرئة أو الضغط عليها لو شعرت بألم أو ضغط في الرئة فهذا يعني بأنك تتنفس بعمق زائد، ثم خذ ١٢ نفساً في هذه المرحلة، تليها من ٦-١٢ نفساً أقل عمقاً في كل مرة، حتى يعود نمط التنفس إلى المستوى العادي، امضي دقيقة أخرى في ملاحظة نمط التنفس ثم إنتقل للتمرين التالي.

تمارين الطاقة:

اختياري: تحفيز مسارات الطاقة في القدمين (١٥ دقائق):

إتبع تمارين الأسبوع السابق في تحفيز مسارات الطاقة في القدمين-الساق.

اختياري: تقنيات إرتداد الطاقة في القدمين والساقين. (٥ دقائق):

نفذ تمارين إرتداد نقطة الوعي خلال الساقين والقدمين كما في الأسبوع السابق.

تقنيات تحفيز الطاقة (١٥ دقائق):

(الذراعين)

١- إتبع خطوات الأمس في تحفيز مسارات الطاقة في اليدين

٢ - قم بتحريك أداة الفرشاة على باطن الذراعين من الأصابع إلى الإبط لمدة دقيقة أو أكثر لكل ذراع.

٣- قم بتحريك أداة الفرشاة على ظاهر الذراعين من الأصابع إلى الكتف لمدة دقيقة أو أكثر لكل ذراع.

٤- قم بتحريك أداة الإسفنجة على ظاهر الذراعين من الأصابع إلى الكتف لمدة دقيقة أو أكثر لكل ذراع.

٥- قم بالخطوة السابقة على كلتا الذراعين في نفس الوقت.

في المساء:

اقرأ المؤكدات المسائية وهي: "ذكرياتي للأحلام تزيد، أنا أحصل على ذكريات أكثر وضوحاً كل يوم"

اليوم العاشر:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

اقرأ المؤكدات الصباحية مؤكدات هذا الأسبوع "أنا أسعى لإكتشاف المستويات العليا للوعي، أنا أتصل بهذه الرغبة بكامل جسدي وعقلي، أنا أجذب بالطاقة التي ستحول طموحي هذا إلى حقيقة"

في العصر:

اختياري: يمكن الاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول). إجلس على كرسي مريح وإستمع إلى الصوتيات من خلال سماعات الرأس لمدة ٢٠ دقيقة قبل البدء بالتمارين، مارس الوعي بالتنفس خلال العملية، أبقى العينين مغمضتين.

قم بالإسترخاء جسدي: (كامل الجسد) ٥ دقائق.

تمارين التنفس:

(تعميق الأنفاس)، عندما تكون مستعداً فرّغ العقل من الأفكار السطحية، ثم أمضي دقيقة في ملاحظة نمط التنفس، الآن خذ من ٦-١٢ نفساً مع تعميق التنفس كل مرة، لا تقم بشد الرئة أو الضغط عليها لو شعرت بألم أو ضغط في الرئة فهذا يعني بأنك تتنفس بعمق زائد، ثم خذ ١٢ نفساً في هذه المرحلة، تليها من ٦-١٢ نفساً أقل عمقاً في كل مرة، حتى يعود نمط التنفس إلى المستوى العادي، امضي دقيقة أخرى في ملاحظة نمط التنفس ثم إنتقل للتمرين التالي.

تمارين الطاقة:

إختياري: تحفيز مسارات الطاقة في القدمين (١٥ دقائق):

إتبع تمارين الأسبوع السابق في تحفيز مسارات الطاقة في القدمين-الساق.

إختياري: تقنيات إرتداد الطاقة في القدمين والساقين. (٥ دقائق):

نفذ تمارين إرتداد نقطة الوعي خلال الساقين والقدمين كما في الأسبوع السابق.

تقنيات تحفيز الطاقة (١٥ دقائق):

(الذراعين)

قم بتمارين تحفيز مسارات الطاقة في الذراعين كما فعلت في الأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة: الذراعين ٥ دقائق:

قم بتحريك نقطة الوعي من الأصابع إلى الكتف ذهاباً وإياباً وكأنها ترتد عن الطرفين، في البداية إفحص مدى مقاومة الذراعين لحركة نقطة الوعي...كرر الأمر على الذراعين في نفس الوقت.

في المساء:

اقرأ المؤكدات المسائية وهي: "ذكرياتي للأحلام تزيد، أنا أحصل على ذكريات أكثر وضوحاً كل يوم"

اليوم الحادي عشر:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

اقرأ المؤكدات الصباحية مؤكدات هذا الأسبوع "أنا أسعى لإكتشاف المستويات العليا للوعي، أنا أتصل بهذه الرغبة بكامل جسدي وعقلي، أنا أجذب بالطاقة التي ستحول طموحي هذا إلى حقيقة"

في العصر:

اختياري: يمكن الاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول). اجلس على كرسي مريح وإستمع إلى الصوتيات من خلال سماعات الرأس لمدة ٢٠ دقيقة قبل البدء بالتمارين، مارس الوعي بالتنفس خلال العملية، أبقى العينين مغمضتين.

قم بالإسترخاء جسدي: (كامل الجسد) ٥ دقائق.

تمارين التنفس:

(تعميق الأنفاس)، عندما تكون مستعداً فرّغ العقل من الأفكار السطحية، ثم أمضي دقيقة في ملاحظة نمط التنفس، الآن خذ من ٦-١٢ نفساً مع تعميق التنفس كل مرة، لا تقم بشد الرئة أو الضغط عليها لو شعرت بألم أو ضغط في الرئة فهذا يعني بأنك تتنفس بعمق زائد، ثم خذ ١٢ نفساً في هذه المرحلة، تليها من ٦-١٢ نفساً أقل عمقاً في كل مرة، حتى يعود نمط التنفس إلى المستوى العادي، امضي دقيقة أخرى في ملاحظة نمط التنفس ثم إنتقل للتمرين التالي.

تمارين الطاقة:

إختياري: تحفيز مسارات الطاقة في القدمين (١٥ دقائق):

إتبع تمارين الأسبوع السابق في تحفيز مسارات الطاقة في القدمين-الساق.

تقنيات إرتداد الطاقة في القدمين والساقين. (٥ دقائق):

نفذ تمارين إرتداد نقطة الوعي خلال الساقين والقدمين كما في الأسبوع السابق.

إختياري: تقنيات تحفيز الطاقة (١٥ دقائق):

(الذراعين)

قم بتمارين تحفيز مسارات الطاقة في الذراعين كما فعلت في الأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة:الذراعين ٥ دقائق:

قم بتنفيذ تمارين إرتداد الطاقة التي قمت بها في الأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة :العمود الفقري ٥دقائق:

قم بتركيز نقطة الوعي في عظمة العصعص في نهاية العمود الفقري،حرك نقطة الوعي من هناك إلى الرأس ذهاباً وإياباً ،قم بتغيير السرعة حتى تحصل على نمط مريح للحركة،حاول أن لا يتقاطع ذلك مع نمط التنفس.

في المساء:

اقرأ المؤكدات المسائية وهي : "ذكرياتي للأحلام تزيد،أنا أحصل على ذكريات أكثر وضوحاً كل يوم"

اليوم الثاني عشر:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

اقرأ المؤكدات الصباحية مؤكدات هذا الأسبوع "أنا أسعى لإكتشاف المستويات العليا للوعي،أنا أتصل بهذه الرغبة بكامل جسدي وعقلي،أنا أجذب بالطاقة التي ستحول طموحي هذا إلى حقيقة "

في العصر:

إختياري: يمكن الاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول).إجلس على كرسي مريح وإستمع إلى الصوتيات من خلال سماعات الرأس لمدة ٢٠ دقيقة قبل البدء بالتمارين،مارس الوعي بالتنفس خلال العملية،أبقي العينين مغمضتين.

قم بالإسترخاء جسدي: (كامل الجسد) ٥ دقائق.

تمارين التنفس:

(تعميق الأنفاس)،عندما تكون مستعداً فرّغ العقل من الأفكار السطحية،ثم أمضي دقيقة في ملاحظة نمط التنفس،الآن خذ من ٦-١٢ نفساً مع تعميق التنفس كل مرة،لا تقم بشد الرئة أو الضغط عليها لو شعرت بألم أو ضغط في الرئة فهذا يعني بأنك تتنفس بعمق زائد،ثم خذ ١٢

نفساً في هذه المرحلة،تليها من ٦-١٢ نفساً أقل عمقاً في كل مرة،حتى يعود نمط التنفس إلى المستوى العادي،امضي دقيقة أخرى في ملاحظة نمط التنفس ثم إنتقل للتمرين التالي.

تمارين الطاقة:

إختياري:تحفيز مسارات الطاقة في القدمين(١٥ دقائق):

إتبع تمارين الأسبوع السابق في تحفيز مسارات الطاقة في القدمين-الساق.

تقنيات إرتداد الطاقة في القدمين والساقين.(٥ دقائق):

نفذ تمارين إرتداد نقطة الوعي خلال الساقين والقدمين كما في الأسبوع السابق.

إختياري: تقنيات تحفيز الطاقة (١٥ دقائق):

(الذراعين)

قم بتمارين تحفيز مسارات الطاقة في الذراعين كما فعلت في الأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة:الذراعين ٥ دقائق:

قم بتنفيذ تمارين إرتداد الطاقة التي قمت بها في الأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة :العمود الفقري ٥دقائق:

قم بتنفيذ تمارين إرتداد الطاقة في العمود الفقري كما فعلت بالأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة :كل الجسد ٥دقائق:

إستلقي على الظهر ومد الذراعين إلى خلف الرأس ثم قم بتحريك نقطة الوعي على طول الجسد من أصابع القدمين إلى أصابع الذراعين،ذهاباً وإياباً،يفترض أن يكون تحريك نقطة الوعي سريعاً ثانية أو ثانيتين لكل مسار،لكن يجب ضبط السرعة بما يبدو طبيعياً قدر الإمكان.

في المساء:

اقرأ المؤكدات المسائية وهي : "ذكرياتي للأحلام تزيد،أنا أحصل على ذكريات أكثر وضوحاً كل يوم"

اليوم الثالث عشر:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

اقرأ المؤكدات الصباحية مؤكدات هذا الأسبوع "أنا أسعى لإكتشاف المستويات العليا للوعي،أنا أتصل بهذه الرغبة بكامل جسدي وعقلي،أنا أجذب بالطاقة التي ستحول طموحي هذا إلى حقيقة

"

في العصر:

اختياري: يمكن الاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول). اجلس على كرسي مريح واستمع إلى الصوتيات من خلال سماعات الرأس لمدة ٢٠ دقيقة قبل البدء بالتمارين، مارس الوعي بالتنفس خلال العملية، أبقى العينين مغمضتين.

قم بالإسترخاء جسدي: (كامل الجسد) ٥ دقائق.

تمارين التنفس:

(تعميق الأنفاس)، عندما تكون مستعداً فرّغ العقل من الأفكار السطحية، ثم أمضي دقيقة في ملاحظة نمط التنفس، الآن خذ من ٦-١٢ نفساً مع تعميق التنفس كل مرة، لا تقم بشد الرئة أو الضغط عليها لو شعرت بألم أو ضغط في الرئة فهذا يعني بأنك تتنفس بعمق زائد، ثم خذ ١٢ نفساً في هذه المرحلة، تليها من ٦-١٢ نفساً أقل عمقاً في كل مرة، حتى يعود نمط التنفس إلى المستوى العادي، امضي دقيقة أخرى في ملاحظة نمط التنفس ثم إنتقل للتمرين التالي.

تمارين الطاقة:

اختياري: تحفيز مسارات الطاقة في القدمين (١٥ دقائق):

إتبع تمارين الأسبوع السابق في تحفيز مسارات الطاقة في القدمين-الساق.

تقنيات إرتداد الطاقة في القدمين والساقين. (٥ دقائق):

نفذ تمارين إرتداد نقطة الوعي خلال الساقين والقدمين كما في الأسبوع السابق.

إختياري: تقنيات تحفيز الطاقة (١٥ دقائق):

(الذراعين)

قم بتمارين تحفيز مسارات الطاقة في الذراعين كما فعلت في الأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة: الذراعين ٥ دقائق:

قم بتنفيذ تمارين إرتداد الطاقة التي قمت بها في الأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة: العمود الفقري ٥ دقائق:

قم بتنفيذ تمارين إرتداد الطاقة في العمود الفقري كما فعلت بالأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة: كل الجسد ٥ دقائق:

قم بتنفيذ تمارين إرتداد الطاقة في كامل الجسد كما فعلت بالأمس.

في المساء:

اقرأ المؤكدات المسائية وهي: "ذكرياتي للأحلام تزيد، أنا أحصل على ذكريات أكثر وضوحاً كل يوم"

اليوم الرابع عشر:

في الصباح: بعد الإستيقاظ من النوم:

أكتب ملاحظات حول حلم البارحة في دفتر الإسقاط النجمي.

اقرأ المؤكدات الصباحية مؤكدات هذا الأسبوع "أنا أسعى لإكتشاف المستويات العليا للوعي، أنا أتصل بهذه الرغبة بكامل جسدي وعقلي، أنا أجذب بالطاقة التي ستحول طموحي هذا إلى حقيقة"

في العصر:

اختياري: يمكن الاستماع إلى الموجات الدماغية (الأسبوع الأول). إجلس على كرسي مريح وإستمع إلى الصوتيات من خلال سماعات الرأس لمدة ٢٠ دقيقة قبل البدء بالتمارين، مارس الوعي بالتنفس خلال العملية، أبقى العينين مغمضتين.

قم بالإسترخاء جسدي: (كامل الجسد) ٥ دقائق.

تمارين التنفس:

(تعميق الأنفاس)، عندما تكون مستعداً فرّغ العقل من الأفكار السطحية، ثم أمضي دقيقة في ملاحظة نمط التنفس، الآن خذ من ٦-١٢ نفساً مع تعميق التنفس كل مرة، لا تقم بشد الرئة أو الضغط عليها لو شعرت بألم أو ضغط في الرئة فهذا يعني بأنك تتنفس بعمق زائد، ثم خذ ١٢ نفساً في هذه المرحلة، تليها من ٦-١٢ نفساً أقل عمقاً في كل مرة، حتى يعود نمط التنفس إلى المستوى العادي، امضي دقيقة أخرى في ملاحظة نمط التنفس ثم إنتقل للتمرين التالي.

تمارين الطاقة:

إختياري تحفيز مسارات الطاقة في القدمين (١٥ دقائق):

إتبع تمارين الأسبوع السابق في تحفيز مسارات الطاقة في القدمين-الساق.

تقنيات إرتداد الطاقة في القدمين والساقين. (٥ دقائق):

نفذ تمارين إرتداد نقطة الوعي خلال الساقين والقدمين كما في الأسبوع السابق.

إختياري: تقنيات تحفيز الطاقة (١٥ دقائق):

(الذراعين)

قم بتمارين تحفيز مسارات الطاقة في الذراعين كما فعلت في الأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة: الذراعين ٥ دقائق:

قم بتنفيذ تمارين إرتداد الطاقة التي قمت بها في الأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة :العمود الفقري ٥دقائق:

قم بتنفيذ تمارين إرتداد الطاقة في العمود الفقري كما فعلت بالأمس.

تقنيات إرتداد الطاقة :كل الجسد ٥دقائق:

قم بتنفيذ تمارين إرتداد الطاقة في كامل الجسد كما فعلت بالأمس.

في المساء:

اقرأ المؤكدات المسائية وهي : "ذكرياتي للأحلام تزيد، أنا أحصل على ذكريات أكثر وضوحاً كل يوم"

قبل أن تستمر يجب أن تكون :

١-أكثر إتقاناً للإسترخاء الجسدي الكامل.

٢-القدرة على تعميق الأنفاس.

٣-نجحت في تفعيل مراكز الطاقة في القدمين الساقين الذراعين واليدين .

٤-أصبحت أكثر تأقلاً مع تقنيات إرتداد الطاقة،خلال الساقين الذراعين والعمود الفقري.

الأسبوع الثالث

تهدئة العقل

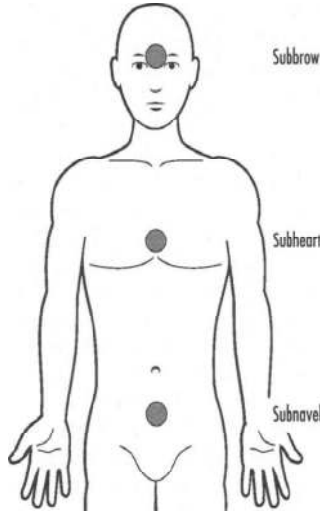
الفيديوهات المطلوبة: ١, ٢, ٥, ٣

في هذا الأسبوع سنستمر بالمزيد من تمارين الطاقة وتنمية الوعي الحسي بالجسد، سنقوم بتمارين إرتداد الطاقة في الذراعين والعمود الفقري و الجسد بأكمله، كما سنتعلم المزيد من التقنيات في مجال الوعي بالتنفس و تهدئة العقل ورفع الطاقة

تمارين رفع الطاقة:

في هذا الأسبوع سنتعلم كيفية رفع الطاقة إلى الجسد الأثيري، فبدون رفع الطاقة سيصبح الإسقاط النجمي صعباً للغاية وسيسبب العديد من المشاكل مثل عدم القدرة على الحركة بعد الخروج أو عدم القدرة على الرؤية أو ضعفها ناهيك عن قلة أو إنعدام الذكريات حول التجربة.

في الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة هذا يعني الفرق بين النجاح و الفشل، تمارين رفع الطاقة



تسبب الإهتزازات العنيفة لوحدها، و لا يمكن القيام بها بشكل زائد، كما أنها لا تتطلب مستوى عميق من الإسترخاء، فيمكن القيام بها في أي وقت وأي مكان، حتى أثناء المشي السباحة أو أي نشاط يومي آخر، سنبدأ في رفع الطاقة من اليوم ١٥، الجسد الأثيري هو إنعكاس للجسد الحقيقي ولديه الكثير من الأعضاء الأثيرية من مراكز تبادل الطاقة التي تكثر في باطن اليدين والقدمين، ومراكز تخزين الطاقة والشاكرات والمربوطة بشبكة كبيرة من مسارات و مراكز الطاقة الثانوية، الإنسان العادي يمتص القليل من الطاقة كل يوم وتقل الكمية مع تقدم العمر، يحصل ذلك طبيعياً خلال النوم وتناول الطعام والشراب، التعرض لضوء الشمس، العلاقات والمشاركة مع

الآخرين، ستزيد كمية الطاقة التي تمتصها مع التقدم في التمارين، هناك ثلاث مراكز رئيسية للطاقة، وهي مركز السرة، مركز القلب، ومركز العين الثالثة، يمكن تسميتها المراكز: الأعلى والأوسط والأسفل، ولكل منها وظيفة محددة، تسمى في الثقافة الشرقية "الكنوز الثلاثة"، مركز السرة هو المركز الذي سترفع إليه الطاقة (لاحظ من الصورة بأن هذا المركز يقع أسفل السرة ببوصتين وفوق العانة)، الطاقة ستتحرك وحدها نحو الأعلى إلى المركزين الآخرين (الأوسط والأعلى) عندما يمتلئ المركز الأسفل، لا تقم بملء المركزين العلويين لأن ذلك سيسبب العديد من المشاكل العاطفية والعقلية والذهنية المزعجة جداً، ملء المركز الأسفل هو ما ستقوم به هذا الأسبوع، كما ذكرت فمن المهم جداً أن تجعل رفع الطاقة روتين يومي. إستغل أوقات الفراغ أو الإنتظار في ممارسة التمارين إلى أقصى حد ممكن.

تهدئة العقل

حتى الآن تعرفنا على العديد من العناصر المهمة للإسقاط النجمي، في البداية لدينا القدرة على الإسترخاء الجسدي العميق، ثم تمارين الطاقة لتحفيز و تقوية الجسد الأثيري ورفع الطاقة إليه، الآن لدينا عنصر آخر منهم والقدرة على إبقاء الحوار العقلي الداخلي صامتاً والعقل هادئاً قدر الإمكان، هذا من أهم العقبات التي تواجه المبتدئين في مجال الإسقاط النجمي، لا يمكن القيام بإسقاط نجمي إلا إذا تم إسكات الدردشة العقلية الداخلية و بقي العقل خالياً من الأفكار و الأحاسيس.

هل لاحظت هذا الصوت الداخلي في عقلك والذي يذكرك بكل شيء، يبيدي الملاحظات، يعيد الذكريات أو يدفع تفكيرك بعيداً في أشياء بديهية، ماذا يعني إبقاء العقل صامتاً؟، أحد الأشياء التي لا يشملها هو إيقاف كل النشاطات، التخيل العقلي، أدوات الوعي الحسي، وتوجيه نمط التنفس والتخيل فهي كلها تظهر عند إسكات الدردشة العقلية الداخلية، عليك خلال الإسقاط النجمي التحرك والتفكير بدون كلمات، إسكات العقل أو إفراغه يعني القضاء على الحوار "الكلامي" فقط، أنت تحاول الإسترخاء والصمت العقلي كالذي يحدث عن الإستماع إلى ضوضاء خفيفة أو سماع الموسيقى ثم إيقافها فجأة، القدرة على إبقاء العقل وحواره الداخلي صامتاً صعب في البداية، لأنك قضيت حياتك بأكملها في الإستماع إليه، ولكنه شيء ستقدر قيمته في المستقبل، بالإضافة إلى التحضير للإسقاط النجمي فالعقل الهادئ قادر على القيام بالأشياء بشكل أكثر دقة، سواء كان هذا خلال ممارسة الرياضة أو التعلم، العزف أو إصلاح شيء ما، هذه الحالة شيء طبيعي تمر به عقولنا كل يوم، أثناء مشاهدة التلفاز، الإستماع للموسيقى، أو أثناء احلام اليقظة، كما أن هذا هو حال الأطفال الذين لا يعرفون اللغة، حيث عقولهم لا تعرف أي حوارات داخلية، هناك العديد من الطرق للتقليل من الحوار الداخلي للعقل، ما سنستخدمه هنا مشابه لتمرين التنفس التي قمت بتنفيذها في الأسبوعين السابقين، إستغل أوقات الإنتظار، المشي وغيرها وحاول إبقاء الحوار العقلي صامتاً خلالها، سيسبب هذا صدادع في البداية، إذا حدث لك ذلك قم بمعالجته كما تعالج أي صدادع عادي، ثم عد للتمرين عندما تشعر بالراحة، يمكن التركيز على أي شيء لإيقاف الحوار العقلي الداخلي، يمكن التركيز على تمارين الوعي الحسي، نمط التنفس، الحركة الجسدية، المشي، عندما تبدأ في المشي تخيل بأنك أقلت الصوت العقلي الداخلي ثم أثناء المشي إبدأ في ملاحظة الأشياء حولك، كلها معاً، لاحظ كم تستطيع البقاء على هذا الحال قبل أن يبدأ العقل مرة أخرى في الحوار الداخلي، برنامج الصوتيات الدماغية لا يمكنه القيام بهذا عنك، هذه التكنولوجيا تستطيع وضع العقل في مستوى معين أو حالة انتقالية لكن لا يمكنها إسكات الحوار العقلي الداخلي تماماً، أنت أن تتولى هذه المهمة بنفسك، العد هي إحدى الوسائل المستخدمة في تدريبات إسكات الحوار العقلي الداخلي، في هذه الحالة يجب التركيز على التقدم في عملية العد وإبقاء العقل صامتاً بين الرقمين، مع الوقت يجب إستبدال تمارين العد بالتمارين المذكورة هنا، الهدف هنا هو البقاء صامتاً عقلياً لنحو ٣ دقائق، إذا إستطعت فعلها يمكنك الحفاظ على هذا الصمت لأي مدة تريدها.

تعزيز الأحلام الواضحة

بسبب تمارين رفع الطاقة التي ستمارسها هذا الأسبوع بالإضافة إلى ترويض المؤكدات قبل النوم سيزيد عدد الأحلام الواضحة التي تراها، كما ستزيد قدرتك على تذكرها بشكل كبير خاصة إذا مارست التقنيات قبل النوم، يمكن القيام بالإسقاط النجمي من خلال الأحلام الواضحة عن طريق ثلاث خطوات رئيسية

١- أن تصبح واعي خلال الحلم.

٢- العودة إلى الجسد والإستيقاظ جزئياً.

٣- تطبيق تقنية خروج.

هناك العديد من الأساليب لزيادة وضوح الأحلام والوعي خلالها، تسجيل مذكرات يومية عن الأحلام هي إحدى تلك الطرق، يوجد أيضاً تقنية تعرف "إختبارات الحقيقة" الحلم هو في العادة شريط للأحداث الماضي، لو شاهدت أمراً ما خلال اليوم و أثر عليك يفترض أن تراه في الحلم خلال ذلك اليوم أيضاً، إختبارات الحقيقة تعني ببساطة أن تسأل نفسك خلال اليوم إذا كنت تحلم أم لا، هذا سيؤدي في النهاية إلى أن تتسائل في الحلم أيضاً مما يسبب لك الوعي بأنك تحلم وعندما تتمكن من توجيه الحلم، يجب أن تكون تلك الإختبارات كثيرة خلال اليوم ودورية وإجعلها عادة كالشرب أو عند التحدث إلى شخص ما، أو عند دخول الحمام، وكل المواقف التي يفترض أن تشاهدها في الحلم بإعتبارها حوادث روتينية.

كيفية إجراء إختبار الواقعية:

عند إجراء الإختبار قف، وتسائل في عقلك، "هل كل شيء طبيعي؟.. هل هذا حلم؟..." ثم إنظر إلى يديك وقل في ذهنك "هل يدي طبيعية؟ هل يمكن أن اخترق الجدار؟ هل يمكن أن أطير؟" هذا التساؤل يجب أن يكون جدياً، حتى يلفت نظرك بما يكفي في الحلم، حاول التأكد و لمس الأشياء وتذكر بأن الأحلام يمكن أن تكون واقعية إلى أقصى درجة ولكنك في العادة لا تتذكرها.

تمارين التنفس

في هذا الأسبوع سنضيف نوع جديد من تمارين التنفس:

تنفس الغيمة:

اجلس في وضعية مريحة و استعد للبدء، أغمض عينيك و استرخي لدقيقة أو اثنتين سامحاً لعقلك بالهدوء، عندما تكون مستعداً، خذ ١٠ أنفاس عميقة مائلاً كامل الرئتين ثم مفرغاً لها في الزفير، اشعر بكل التوتر يخرج من الجسد في كل عملية زفير، تخيل غيمة من الطاقة الصافية تدخل إلى جسدك مع كل شهيق، تخيل هذه الطاقة تدخل من الأنف ثم إلى المجاري التنفسية خلال الحلق ثم تملئ الرئتين، تخيل غيمة سوداء تغادر جسدك مع كل عملية زفير، أمضي ما يكفي من الوقت للقيام بهذا التخيل خلال العشرة أنفاس، أبقى جزي من وعيك خلال عملية التنفس متابعاً

الهواء خلال دخوله وحركته في الجسد وهذا يساعد على بقاء العقل هادئاً و يبقى الاسترخاء الجسدي مستمراً.

تنفس الألوان:

في هذا التمرين مارس الوعي بالتنفس العادي لكن تخيل، غيمة مضيئة من أي لون تفضله، ماعدا اللون الأسود، تخيل هواء هذه الغيمة يدخل إلى الجسد أثناء الشهيق، خلال جميع المجاري التنفسية إلى الرئتين، ثم تخيل هذا الهواء يخرج بلون أدكن وأقل ضياءاً خلال الزفير، هذا يعمل كتقنية لرفع الطاقة إلى الجسد الأثيري أيضاً، إذا وجدت صعوبة في تخيل اللون الرائحة المفضلة لديك بدلاً من اللون، إذا وجدت صعوبة في إخراج الهواء من الفم قم باستخدام الأنف في الشهيق والزفير، إذا كنت تعاني من جفاف الفم بسبب الزفير قم بتقليل شرب الماء قبل التمرين أو المضمضة بماء وملح.

برنامج الصوتيات الدماغية:

لدينا في هذا الأسبوع ثلاث صوتيات دماغية جديدة يمكن الحصول عليها من برنامج الصوتيات الدماغية الخاص بالدورة، في البداية لدينا المقطع "MAP Week 03: Meditation

(No Pulse)". وهو مقطع صوتي يساعد على التأمل و تهدئة العقل ومدته ٩٠ دقيقة، حاول الإستماع إليه على الأقل مرة إسبوعياً.

ثانياً لدينا الصوتيات التالية:

- Meditation (15-Second Pulse)
- Meditation (30-Second Pulse)
- Meditation (45-Second Pulse)
- Meditation (60-Second Pulse)
- Meditation (90-Second Pulse)
- Meditation (3-Minute Pulse)

وهي صوتيات تساعدك على قياس تقدمك في إبقاء الحوار العقلي صامتاً من خلال إصدار نغمات كل فترة زمنية معينة (مكتوبة على اسم المقطع نفسه)، خلال النغمتين أبقى العقل صامتاً إلى أن تصل إلى نغمة الثلاثة دقائق، إبدأ بالمستوى (١٥ ثانية) و إذا أتقنته إنتقل للمستوى (٣٠) ثانية وهكذا إلى أن تستطيع إكمال الدقائق الثلاث بدون أي حوار عقلي داخلي.

ثالثاً: صوتيات الأحلام الواضحة، قبل النوم.

MAP Week 03: Lucid
Dreaming

هذه الصوتيات تعرف بقدرتها على إحداث الأحلام الواضحة، إستمع إليها قبل النوم مباشرة، وأبقى دفتر المذكرات قريباً لتدوين أي أحلام واضحة تحصل عليها، لا يجب ان يكون صوت السماعات عالياً فقط ما يمكنك من سماع النغمات كافي، وإستخدم سماعات الرأس.

بالتأكيد نحذر بأن هذه الصوتيات تسبب النعاس، لا تقم بأي مجهود مهم أو خطر أثناء الإستماع إليها.

الآن لننتقل للتمارين:

اليوم ١٥ :

في الصباح:

ذكر المؤكدات الصباحية وهي لهذا الأسبوع "عقلي صافي كالماء النقي، أستطيع أن أجد الفهم والحياة في الهدوء الكامل، أنا أخلص من الأفكار العشوائية و أحافظ على تركيزي"

في العصر :

*برنامج الصوتيات الدماغية إختياري (٢٠ دقيقة):

الإستماع للمقطع (20 Minutes) "Week 03a: Meditation (15-Second Pulse)" على كرسي صلب، إبق العقل صامتاً بين النغمتين، إستخدم الوعي بالتنفس للمساعدة.

*الاسترخاء الجسدي الكامل (٥ دقائق) (كل الجسد)

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

*تمارين التنفس (٥ دقائق):

طبق تمارين التنفس الخاصة بالأسبوع السابق، لكن خلال هذه المرة تخيل غيمة من الطاقة المضيفة تدخل مع الشهيق، وغيمة مظلمة تخرج مع الزفير.

*تمارين تحفيز جسم الطاقة (٥ دقائق)

قم بتحفيز مسارات الطاقة في القدم واليد والذراع والساق وعمل تقنيات إرتداد للطاقة على كل الجسد، إستخدم إنقسام الوعي لزيادة سرعة إنجاز التمارين.

*تمارين رفع الطاقة (١٠ دقائق) الدائرة الكاملة للطاقة.

إتبع الخطوات التالية لتنفيذ الدائرة الكاملة للطاقة.

١-خذ دقيقة للراحة والإستعداد وسلط نقطة الوعي على القدم.

٢-خذ نفساً عميقاً وإسحب الوعي بأداة الإسفنجة التخيلية خلال الساق والظهر.

٣-عندما تصل نقطة الوعي إلى مستوى الذراعين، إشملمها في عملية رفع الطاقة.

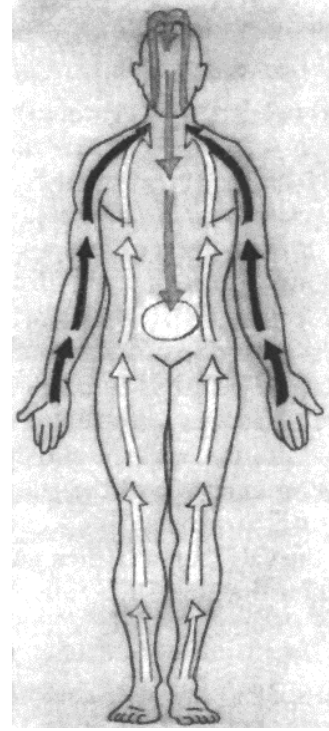
٤-إسحب تيار الوعي أو الطاقة إلى العنق ثم قمة الرأس، يفترض أن يستغرق المسار من القدم إلى الرأس ثانيتين أو ثلاثة

٥-أبقي نقطة الوعي في أعلى الرأس إلى أن ينتهي الشهيق.

٦- أثناء الزفير إدفِغ نقطة الوعي من أعلى الرأس إلى العنق والصدر ثم المعدة إلى مركز السرة (بين السرة و العانة).

٧- قم بتركيز نقطة الوعي وما تحمله من طاقة في مركز السرة طوال وقت الزفير.

٨- عند إنتهاء الزفير، اعد نقطة الوعي إلى القدمين و كرر الخطوات السابقة.



في المساء:

ذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "اقوم بإجراء إختبارات الحقيقة خلال اليوم، أتسائل ،هل أنا أحلم؟، عندما أقوم بشرب شيء أو محادثة شخص أتسائل، هل هذا حقيقي، هل هذا حلم؟، أستعيد ذكرياتي عن الأحلام كما أستعيد ذكرياتي الحقيقية"

اليوم ١٦:

في الصباح:

ذكر المؤكدات الصباحية وهي لهذا الأسبوع "عقلي صافي كالماء النقي، أستطيع أن أجد الفهم والحياة في الهدوء الكامل، أنا أتخلص من الأفكار العشوائية و أحافظ على تركيزي"

في العصر :

*برنامج الصوتيات الدماغية إختياري (٢٠ دقيقة):

الإستماع للمقطع (20 Minutes) "Week 03a: Meditation (20-Second Pulse)" على كرسي صلب، إبق العقل صامتاً بين النغمتين، إستخدم الوعي بالتنفس للمساعدة.

*الاسترخاء الجسدي الكامل (٥ دقائق) (كل الجسد)

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

*تمارين التنفس (٥ دقائق):

طبق تمارين التنفس الخاصة بالأسبوع السابق، لكن خلال هذه المرة تخيل غيمة من الطاقة المضيئة تدخل مع الشهيق، وغيمة مظلمة تخرج مع الزفير.

*تمارين تحفيز جسم الطاقة (١٠ دقائق)

قم بتحفيز مسارات الطاقة في القدم واليد والذراع والساق وعمل تقنيات إرتداد للطاقة على كل الجسد، استخدم إنقسام الوعي لزيادة سرعة إنجاز التمارين.

* تمارين رفع الطاقة (١٠ دقائق) الدائرة الكاملة للطاقة.

إتبع تمارين رفع الطاقة التي قمت بها بالأمس.

*تمارين تهدئة العقل (١٠ دقائق) تقنية الخاتم.

١- إجلس على كرسي مقابل لحائط.

٢- استخدم أوراق لاصقة صفراء خاصة بكتابة الملاحظات و إكتب عليها الأرقام من ١-١٢ بخط عريض وواضح.

٣- علق الرقم ١ على الحائط وبجانبه الرقم ٢.

٤- ركز على الورقة رقم ١ وخذ نفس عميق، وابقى العقل خالياً من أي فكرة أو إحساس خلال الزفير، إذا نجحت إنتقل إلى الرقم ٢ في الشهيق القادم. إذا فشلت قم بإعادة المحاولة.

٥- إستمر بزيادة بطاقة مع كل نجاح، وإذا فشلت في إبقاء العقل صامت خلال أحد الأرقام عد إلى البطاقة الأولى من جيد.

٦- إستمر في التركيز حتى تبقي العقل هادئ خلال ال ١٢ بطاقة. قم بترتيب الأرقام على الحائط على شكل حلقة وكأنها ساعة.

هذا التمرين قد يستغرق أيام أو أسابيع، لذا كن صبوراً مع النتائج.

في المساء:

ذكر المؤكيدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "اقوم بإجراء إختبارات الحقيقة خلال اليوم، أتسائل ،هل أنا أحلم؟، عندما أقوم بشرب شيء أو محادثة شخص أتسائل، هل هذا حقيقي، هل هذا حلم؟، أستعيد ذكرياتي عن الأحلام كما أستعيد ذكرياتي الحقيقية"

اليوم ١٧:

في الصباح:

ذكر المؤكدات الصباحية وهي لهذا الأسبوع "عقلي صافي كالماء النقي، أستطيع أن أجد الفهم والحياة في الهدوء الكامل، أنا أتخلص من الأفكار العشوائية و أحافظ على تركيزي"

في العصر :

*برنامج الصوتيات الدماغية إختياري (٢٠ دقيقة):

الإستماع للمقطع (20 Minutes) "Week 03a: Meditation (20-Second Pulse)" على كرسي صلب، إبق العقل صامتاً بين النغمتين، إستخدم الوعي بالتنفس للمساعدة.

*الاسترخاء الجسدي الكامل (٥ دقائق) (كل الجسد)

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

*تمارين التنفس(٥ دقائق):

طبق تمارين التنفس الخاصة بالأسبوع السابق، لكن خلال هذه المرة تخيل غيمة من الطاقة المضيفة تدخل مع الشهيق، وغيمة مظلمة تخرج مع الزفير.

*تمارين تحفيز جسم الطاقة(١٠ دقائق)

قم بتحفيز مسارات الطاقة في القدم واليد والذراع والساق وعمل تقنيات إرتداد للطاقة على كل الجسد، إستخدم إنقسام الوعي لزيادة سرعة إنجاز التمارين.

* تمارين رفع الطاقة(١٠ دقائق) الدائرة الكاملة للطاقة.

إتبع تمارين رفع الطاقة التي قمت بها بالأمس.

*تمارين تهدئة العقل(١٠ دقائق) تقنية الخاتم.

إتبع تقنية الخاتم الخاصة بالأمس.

في المساء:

ذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "اقوم بإجراء إختبارات الحقيقة خلال اليوم، أتسائل ،هل أنا أحلم؟، عندما أقوم بشرب شيء أو محادثة شخص أتسائل، هل هذا حقيقي، هل هذا حلم؟، أستعيد ذكرياتي عن الأحلام كما أستعيد ذكرياتي الحقيقية".

تشغيل صوتيات الأحلام الواضحة قبل النوم ٢٠ دقيقة.

اليوم ١٨:

في الصباح:

ذكر المؤكدات الصباحية وهي لهذا الأسبوع "عقلي صافي كالماء النقي، أستطيع أن أجد الفهم والحياة في الهدوء الكامل، أنا أتخلص من الأفكار العشوائية و أحافظ على تركيزي"

في العصر :

*برنامج الصوتيات الدماغية إختياري (٢٠ دقيقة):

الإستماع للمقطع (20 Minutes) "Week 03a: Meditation (20-Second Pulse)" على كرسي صلب، إبقِ العقل صامتاً بين النغمتين، إستخدم الوعي بالتنفس للمساعدة.

*الاسترخاء الجسدي الكامل (٥ دقائق) (كل الجسد)

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

*تمارين التنفس(٥ دقائق):

طبق تمارين التنفس الخاصة بالأسبوع السابق، لكن خلال هذه المرة تخيل غيمة من الطاقة المضيئة تدخل مع الشهيق، وغيمة مظلمة تخرج مع الزفير.

*تمارين تحفيز جسم الطاقة(١٠ دقائق)

قم بتحفيز مسارات الطاقة في القدم واليد والذراع والساق وعمل تقنيات إرتداد للطاقة على كل الجسد، إستخدم إنقسام الوعي لزيادة سرعة إنجاز التمارين.

* تمارين رفع الطاقة(١٠ دقائق) الدائرة الكاملة للطاقة.

إتبع تمارين رفع الطاقة التي قمت بها بالأمس.

*تمارين تهدئة العقل(١٠ دقائق) التركيز على نقطة.

ثبت هدف ما على الحائط، ورقة و عليها نقطة أو رمز معين ،وركز عليها بشدة مع إبقاء العقل خالياً من أي حوار داخلي.

في المساء:

ذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "اقوم بإجراء إختبارات الحقيقة خلال اليوم، أتسائل ،هل أنا أحلم؟، عندما أقوم بشرب شيء أو محادثة شخص أتسائل، هل هذا حقيقي، هل هذا حلم؟، أستعيد ذكرياتي عن الأحلام كما أستعيد ذكرياتي الحقيقية".

تشغيل صوتيات الأحلام الواضحة قبل النوم ٢٠ دقيقة.

اليوم ١٩:

في الصباح:

ذكر المؤكدات الصباحية وهي لهذا الأسبوع "عقلي صافي كالماء النقي، أستطيع أن أجد الفهم والحياة في الهدوء الكامل، أنا أتخلص من الأفكار العشوائية و أحافظ على تركيزي"

في العصر :

*برنامج الصوتيات الدماغية إختياري (٢٠ دقيقة):

الإستماع للمقطع (20 Minutes) "Week 03a: Meditation (20-Second Pulse)" على كرسي صلب، إبق العقل صامتاً بين النغمتين، إستخدم الوعي بالتنفس للمساعدة.

*الاسترخاء الجسدي الكامل (٥ دقائق) (كل الجسد)

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

*تمارين التنفس(٥ دقائق):

طبق تمارين التنفس الخاصة بالأسبوع السابق، لكن خلال هذه المرة تخيل غيمة من الطاقة المضيفة تدخل مع الشهيق، وغيمة مظلمة تخرج مع الزفير.

*تمارين تحفيز جسم الطاقة(١٠ دقائق)

قم بتحفيز مسارات الطاقة في القدم واليد والذراع والساق وعمل تقنيات إرتداد للطاقة على كل الجسد، إستخدم إنقسام الوعي لزيادة سرعة إنجاز التمارين.

* تمارين رفع الطاقة(١٠ دقائق) الدائرة الكاملة للطاقة.

إتبع تمارين رفع الطاقة التي قمت بها بالأمس.

*تمارين تهدئة العقل(١٠ دقائق) ظلال الصورة:

عند النظر إلى أي شكل أو جسم وإغماض العينين فجأة فإن الصورة لا تختفي لحظياً خلف الجفون المغلقة بل تبقى ظلال خفيفة ما تلبث أن تختفي إلى أن تتلاشى خلال ثانية أو ثانيتين، وهذه الظاهرة نراها في حاسة اللمس أيضاً فعند الضغط على سطح ما لفترة ثم رفع اليد بسرعة لا يختفي الشعور فوراً، هذا التمرين يساعد على التركيز وإبقاء العقل فارغاً من أي حوار داخلي، كل ما عليك فعله هو النظر إلى شكل ما وحاول أن تكون العناصر المختارة التي تركز عليها في البداية عناصر بسيطة، مزهرية-قلم-نافذة وما إلى ذلك، قم بالتركيز عليها كما فعلت في التمارين السابقة، انظر إليها للحظات، ثم أغمض عينيك بسرعة وأبقيهما مغلقتين ستري في البداية أن الصورة تختفي في جزء من الثانية، حاول مرة أخرى وعند إغماض العين حاول إعادة بناء الصورة كما تتذكرها، حاول التركيز على التفاصيل وتذكر كيف تبدو، ذلك يعمل

على إطالة بقاء ظلال الصورة لفترة أطول، عندها ستبدأ عناصر الصورة بالوضوح مرة أخرى والعودة إلى أماكنها حسب قوة تذكرك لها، استمر في هذا التمرين إلى أن تتمكن من استعادة ما يكفي لإنشاء صورة ذهنية قريبة من تلك الحقيقية، تذكر عند التركيز على الشكل أن تبقي عقلك خالياً من أي أفكار سطحية ومركزاً على الشكل المطلوب

في المساء:

ذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "اقوم بإجراء إختبارات الحقيقة خلال اليوم، أتسائل، هل أنا أحلم؟، عندما أقوم بشرب شيء أو محادثة شخص أتسائل، هل هذا حقيقي، هل هذا حلم؟، أستعيد ذكرياتي عن الأحلام كما أستعيد ذكرياتي الحقيقية".

تشغيل صوتيات الأحلام الواضحة قبل النوم ٢٠ دقيقة.

اليوم ٢٠:

في الصباح:

ذكر المؤكدات الصباحية وهي لهذا الأسبوع "عقلي صافي كالماء النقي، أستطيع أن أجد الفهم والحياة في الهدوء الكامل، أنا أتخلص من الأفكار العشوائية و أحافظ على تركيزي"

في العصر :

*برنامج الصوتيات الدماغية إختياري (٢٠ دقيقة):

الإستماع للمقطع (20 Minutes) "Week 03a: Meditation (20-Second Pulse)" على كرسي صلب، إبقِ العقل صامتاً بين النغمتين، إستخدم الوعي بالتنفس للمساعدة.

*الاسترخاء الجسدي الكامل (٥ دقائق) (كل الجسد)

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

*تمارين التنفس (٥ دقائق):

طبق تمارين التنفس الخاصة بالأسبوع السابق، لكن خلال هذه المرة تخيل غيمة من الطاقة المضيئة تدخل مع الشهيق، وغيمة مظلمة تخرج مع الزفير.

*تمارين تحفيز جسم الطاقة (١٠ دقائق)

قم بتحفيز مسارات الطاقة في القدم واليد والذراع والساق وعمل تقنيات إرتداد للطاقة على كل الجسد، إستخدم إنقسام الوعي لزيادة سرعة إنجاز التمارين.

* تمارين رفع الطاقة (١٠ دقائق) الدائرة الكاملة للطاقة.

إتبع تمارين رفع الطاقة التي قمت بها بالأمس.

*تمارين تهدئة العقل (١٠ دقائق) التركيز بعملية التنفس:

خلال التنفس هناك لحظة لا تتنفس خلالها، لحظة صغيرة جداً بين الشهيق والزفير، عند الشهيق يدخل الهواء بقوة إلى الداخل ويبقى للحظة ثم يعود ليخرج مرة أخرى خلال الزفير، عندما تجلس في وضعية مريحة فإنك خلال مراقبة هذه العملية "عملية التنفس" وملاحظة فترة الصمت الصغيرة جداً أو "الفاصلة" بين عمليتي الشهيق والزفير الطبيعي يمكنك عندها "ترويض" العقل، إذاً تجلس وظهرك مستقيم سواء على كرسي أو على الأرض وليس في الأمر فرق كبير، المهم أن يبقى الجسد في أقصى وضع مريح ممكن خلال الجلسة، لا ننسى أن نذكر أن أهمية الهدوء، اعتدال الحرارة والرطوبة، وخلو المكان من الرائحة الكريهة أو أي مؤثرات أخرى قد تعرقل العملية، حاول تتبع الهواء وهو يدخل من الفم بهدوء، كن واعياً بالعملية لا تسر خلف الهواء بل كن معه خلال سيره، كن واعياً بالعملية كما تكون واعياً بسير نملة صغيرة على جسدك، إستشعر دخول الهواء وحرارته و سر معه إلى الداخل من خلال القصبة الهوائية إلى أعرق نقطة في الصدر بل إلى مركز الجسم عند السرة، لا تفكر بالهواء على أنه خليط من الأكسجين والهيدروجين بل إنظر إليه كوسيط لنقل جزء من الطاقة المحيطة بك إلى داخلك، عند أقصى المركز أو أقصى نقطة يصلها الهواء هناك "فاصل" لجزء من الثانية، لاحظ هذا الفاصل... إنتبه إليه.. هذا الفاصل صغير جداً ولن تتمكن من ملاحظته بسهولة ولكن تدريجياً يمكن لك التقدم بشكل ثابت، عند إلتفاف الهواء حول المركز تابع خروجه خلال المسار السابق إلى الفم، لا تحاول النظر أو التفاعل مع الظلمة التي تراها خلف العينين، فقط إجمع ما أمكنك من التركيز في عملية التنفس.

في المساء:

ذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "اقوم بإجراء إختبارات الحقيقة خلال اليوم، أتسائل هل أنا أحلم؟، عندما أقوم بشرب شيء أو محادثة شخص أتسائل، هل هذا حقيقي، هل هذا حلم؟، أستعيد ذكرياتي عن الأحلام كما أستعيد ذكرياتي الحقيقية".

تشغيل صوتيات الأحلام الواضحة قبل النوم ٢٠ دقيقة.

اليوم ٢١:

في الصباح:

ذكر المؤكدات الصباحية وهي لهذا الأسبوع "عقلي صافي كالماء النقي، أستطيع أن أجد الفهم والحياة في الهدوء الكامل، أنا أتخلص من الأفكار العشوائية و أحافظ على تركيزي"

في العصر :

*برنامج الصوتيات الدماغية إختياري (٢٠ دقيقة):

الإستماع للمقطع (20 Minutes) "Week 03a: Meditation (20-Second Pulse)" على كرسي صلب، إبقِ العقل صامتاً بين النغمتين، إستخدم الوعي بالتنفس للمساعدة.

*الاسترخاء الجسدي الكامل (٥ دقائق) (كل الجسد)

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

طبق روتين الاسترخاء الجسدي الكامل

*تمارين التنفس (٥ دقائق):

طبق تمارين التنفس الخاصة بالأسبوع السابق، لكن خلال هذه المرة تخيل غيمة من الطاقة المضيئة تدخل مع الشهيق، وغيمة مظلمة تخرج مع الزفير.

*تمارين تحفيز جسم الطاقة (١٠ دقائق)

قم بتحفيز مسارات الطاقة في القدم واليد والذراع والساق وعمل تقنيات إرتداد للطاقة على كل الجسد، إستخدم إنقسام الوعي لزيادة سرعة إنجاز التمارين.

* تمارين رفع الطاقة (١٠ دقائق) الدائرة الكاملة للطاقة.

إتبع تمارين رفع الطاقة التي قمت بها بالأمس.

*تمارين تهدئة العقل (١٠ دقائق) تنفس الألوان:

في هذا التمرين مارس الوعي بالتنفس العادي لكن تخيل، غيمة مضيئة من أي لون تفضله، ماعدا اللون الأسود، تخيل هواء هذه الغيمة يدخل إلى الجسد أثناء الشهيق، خلال جميع المجاري التنفسية إلى الرئتين، ثم تخيل هذا الهواء يخرج بلون أذكى وأقل ضياءاً خلال الزفير، هذا يعمل كتقنية لرفع الطاقة إلى الجسد الأثيري أيضاً، إذا وجدت صعوبة في تخيل اللون تخيل الرائحة المفضلة لديك بدلاً من اللون، إذا وجدت صعوبة في إخراج الهواء من الفم قم بإستخدام الأنف في الشهيق والزفير، إذا كنت تعاني من جفاف الفم بسبب الزفير قم بتقليل شرب الماء قبل التمرين أو المضمضة بماء وملح.

في المساء:

ذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "اقوم بإجراء إختبارات الحقيقة خلال اليوم، أتسائل ،هل أنا أحلم؟، عندما أقوم بشرب شيء أو محادثة شخص أتسائل، هل هذا حقيقي، هل هذا حلم؟، أستعيد ذكرياتي عن الأحلام كما أستعيد ذكرياتي الحقيقية".

تشغيل صوتيات الأحلام الواضحة قبل النوم ٢٠ دقيقة.

قبل الإستمرار يجب أن تكون:

- ١-إعتدت على عمليات رفع الطاقة إلى الجسد الأثيري.
- ٢-القدرة على إبقاء العقل صامتاً
- ٣-الإستمرار بالقيام باختبارات الحقيقة،وتطوير وعي في الأحلام الواضحة.
- ٣-الإستمرار في تمارين الإسترخاء الجسدي والعقلي وتحفيز مراكز الطاقة الثانوية.

الأسبوع الرابع: الشاكرات

الفيديوهات المطلوبة: فيديو ٤ .

تعلمت في الأسابيع السابقة تحفيز وفتح مسارات الطاقة والإسترخاء ورفع الطاقة، في هذا الأسبوع ستتعلم المزيد من تمارين الطاقة، ستحتاج لعدة أسابيع قبل الإعتياد عليها، وستقوم بتنشيط الشاكرات الرئيسية.

تفعيل الشاكرات:

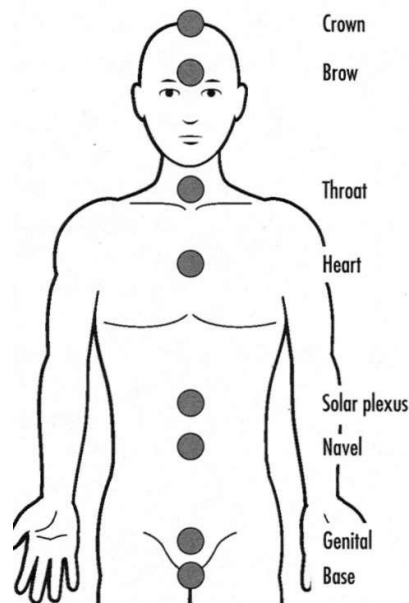
قد يتسائل البعض عن علاقة تحفيز الشاكرات بالإسقاط النجمي، ببساطة عند الخروج من الجسد فالطاقة هي كل شيء، مراكز الطاقة الثانوية والرئيسية كلها تصبح نشطة، وكما أن تحفيز مراكز الطاقة الثانوية يعمل على تكيف جسم الطاقة وتهيئته للخروج كذلك عمل تحفيز بسيط للشاكرات، بعض الناس خاصة أولئك الذين يمتلكون قدرات طبيعية ليسوا في حاجة إلى تحفيز للشاكرات، ولكن التجربة تقول بأن معظم الناس بحاجة إليها.

طرق تحفيز الطاقة التقليدية المعتمد على التخيل البصري تحتاج لوقت طويل لتفعيل ناجح للشاكرات، ولكن النظام الجديد الذي نتبعه يعطي نتائج واضحة حتى خلال المراحل الأولى من التحفيز، لذا يجب توخي الحذر، قد تكون سمعت عن خطورة التعامل مع الشاكرات أو الكوندوليني ولكنها ليس قنابل موقوته تنتظر الانفجار لدى لمس الزر الخطأ، فقط لو تعاملت معها ببعض التقدير والمعرفة والحذر فالمشاكل المرافقة ستكون قليلة للغاية.

رفع طاقة الكوندوليني هي عملية معقدة تحتاج إلى سنوات من التحضير والممارسة ولا تحصل بالصدفة، رفع طاقة الكوندوليني بشكل طبيعي خلال الممارسات الروحية والدينية هو ظاهرة نادرة جداً وقد لا تحدث سوى لشخص واحد من كل مليون.

الشاكرات هي أعضاء في جسم الطاقة تدعم الجسد الأثيري وهي أكثر تعقيداً بكثير من المراكز الثانوية التي تعاملت معها سابقاً، التعامل الخاطئ معها قد يولد مشاكل عضوية - نفسية - وعاطفية وعقلية....

الشاكرات تبدو كدوامات ظاهرياً - محفزة دائماً حتى لو ظهرت كأنها ليست كذلك، كما أنها تتدخل في عمل بعض الأعضاء الحيوية.



كل الشاكرات متصلة بالحبل الشوكي ما عدا شاكرات التاج والعين الثالثة، ونظام الشاكرات معقد كتعقيد الجهاز العصبي، الشاكرات هي رموز في الطب الهندي التقليدي يُقال بأنها تشكل جزء من قوة الحياة للشخص وتسيطر على السمات المختلفة من طبيعتنا الجسدية والروحية . هناك سبعة شاكرات، كل منها عبارة عن دوامة بحجم قبضة اليد ماعدا شاكرات التاج والسرة فهي أكبر في الحجم

وهذه الشاكرات منتشرة على طول الجسم من قاعدة العمود الفقري إلى أعلى نقطة في الرأس. إذا كانت الشاكرات مسدودة فهذا يعني وجود مشاكل و إختلالات معينة في الصحة أو النفسية ويعتمد ذلك على نوع الشاكرات المسدودة أو التي تعاني من الخلل.

التقسيم الذي اعتمدته روبرت بروس للشاكرات في كتابه (Mastering Astral Projection)، مخالف للنظرة التقليدية في جانب واحد فقط وهو فصل شاكرات السرة عن الظفيرة الشمسية، هناك خلاف حول هذه الشاكرات و شاكرات السرة حيث يعتبرها بعض الخبراء شاكرات واحدة بسبب قوة شاكرات السرة وتأثيرها الكبير عليها ولكن روبرت بروس إعتبر شاكرات الظفيرة الشمسية شاكرات منفصلة عن الشاكرات السابقة لذا سيكون لدينا شاكرات إضافية مع الشاكرات السبعة المعروفة في التنترا واليوغا وسنتعامل معها على هذا الأساس خلال عمليات التحفيز.

الشاكرات التي ذكرها روبرت بروس هي:

شاكرات القاعدة: تقع في نهاية العمود الفقري بالتحديد في نقطة الوسط بين الشرج والأعضاء التناسلية.

مركز القاعدة له جذور في قاعدة العمود الفقري ، بسبب موقعها يعتقد البعض بأن تحفيزها صعب ولكن في الممارسة من السهل جدا العمل معها.

• الشاكرات الجنسية: وهي تقع تماماً في مركز الأعضاء التناسلية (للذكور والإناث)

• شاكرات السرة : في مركز ثقل الجسم تماماً أو الوسط عند السرة.

• شاكرات الظفيرة الشمسية : نقطة المركز في الظفيرة الشمسية وتقع في أعلى المعدة في منتصف الحجاب الحاجز.

• شاكرات القلب : نقطة الوسط في الصدر قرب القلب الفيزيائي .

• شاكرات الحنجرة : نقطة المركز في قاعدة الحنجرة.

• شاكرات العين الثالثة: نقطة المركز في منتصف الجبهة ، وبين الحاجبين.

• شاكرات التاج : تغطي معظم أعلى الرأس.

مركز شاكرات التاج هو أكبر بكثير من المراكز الرئيسية الأخرى، عندما ينشط بشكل كامل، فإنه يزهر ويغطي كامل الجزء العلوي من الرأس فوق الشعر، لذا يجب بذل جهد مضاعف عند التعامل معه ليعكس كبر حجمه وارتباطه مع جميع مراكز الطاقة الرئيسية والثانوية، فيمكن تشبيه شاكرات التاج بالدماغ المركزي للجسم الأثيري كما هو الدماغ المادي في الجهاز العصبي.

البدء التحفيز مع الشاكرات.

يجب قبل القيام بأي تقنية متقدمة مع الشاكرات التأقلم مع نظام الطاقة الثانوي.

لا تبدأ في التعامل مع الشاكرات قبل إتقان النظام الثانوي للطاقة والحصول على إستجابة منه.

يقترح روبرت بروس أن تتركز الجهود على النظام الثانوي بانتظام ، ويفضل أن يكون الجهد يوميا ، لمدة بضعة أسابيع قبل القيام بتحفيز المراكز الرئيسية ولكن لحدث أي مشاكل أثناء تحفيز الشاكرات فيرجى العودة إلى النظام الثانوي وقضاء المزيد من الوقت على تلك التقنيات، ثم تنتقل مرة أخرى إلى العمل مع الشاكرات عندما تشعر بأنك بلغت الحد المطلوب من الخبرة، يفترض بعد قضاء ثلاث أسابيع في التمرينات أن تكون بلغت الحد المطلوب للبدء في التعامل مع الشاكرات.

ملاحظات تحفيز الشاكرات

في البداية، أنت يجب أن تقضي عدة دقائق لتحقق كل شاكر، قد تجد في بعض المراحل المبكرة بأن الشاكر لا تستجيب بسهولة وهذا طبيعي، ولكن من النادر إيجاد شخص لا تستجيب معه الشاكرات إطلاقاً، خصوصاً إذا نجح في تقنيات الطاقة المذكورة في النظام الثانوي، مع الوقت تصبح الشاكرات أكثر حساسية واستجابة للتقنيات عن المراحل الأولى المبكرة، لن تحتاج إلى مستوى عميق من الاسترخاء أو الحالة الإنتقالية في التمارين الأولى، لكن استخدم نفس مستوى الاسترخاء في الذي إتبعته مع النظام الثانوي ، إن استخدام الحالة الإنتقالية أثناء التحفيز يزيد من قوة إستجابة الشاكرات للتقنيات المستخدمة.

إن التقنيات المستخدمة لتحفيز مراكز الطاقة الأساسية (الشاكرات) من (تحريك، تنظيف، تمزيق، وتغليف) هي تماماً مثل التي استخدمناها مع مراكز الطاقة الثانوية، لكن الأدوات والإجراءات يجب أن تكون أكبر قليلاً لعكس الحجم الأكبر للمراكز الأساسية، حاول استخدام الحجم الذي تراه طبيعياً للأداة التخيلية وحاول تحفيز الوعي وجعله يُنفذ ويخترق سطح الجلد نحو بوصتين داخل الجسم .

كما فعلنا بمراكز الطاقة الثانوية، استخدم الخدش، التدليك، الفك، أو تنظيف مواقع المراكز الأساسية (الشاكرات)، حسب الحاجة، لإبرازها وتسهيل إستهدافها بالوعي الحسي، حاول التخلص من هذا النوع من الإستهداف اليدوي حالما تتمكن من إستهداف المنطقة بالوعي وحده، سنستخدم نفس تقنيات رفع الطاقة خلال الساقين إلى شاكر القاعدة وخلال بقية الشاكرات كما فعلنا في السابق، حاول تخيل الأمر وكأن إسفنجة ترفع سائل من الطاقة خلال السيقان مروراً بالشاكرات المستهدفة خلال المسار.

عند الشعور بتفاعلات الطاقة في شاكر معينة اتركها وانتقل إلى الشاكر التالية، التحفيز الزائد للشاكرات سبب مشاكل مزعجة ستعرق العمل كثيراً في المستقبل، المركز الأول أو شاكر القاعدة هي أهم مركز أساسي لتحفيزه خلال التدريبات الأولى، لن تنتقل الطاقة بما يكفي إلى الشاكرات العلوية إذا لم يتم تحفيز هذا المركز كما يجب، لذا يجب أن يحظى هذا المركز أو الشاكر باهتمامك خلال المراحل الأولى من عملية التحفيز.

يوصى بعدم التحفيز أو الإقتراب من الشاكر الجنسية في لأنها في غاية الحساسية ، وإذا تم تطبيق تقنيات النظام الجديد القوية لتحفيزها ستصبح غير مستقرة وتتسبب في مشاكل كثيرة وكبيرة، فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع هياكل الطاقة الجنسية القوية في الفخذ والأعضاء التناسلية

لكل من الذكور والإناث، إذا تم تنشيط هذا المركز ، حتى بطريق الخطأ ، فإنه يجعل الاستمرار في عملية التحفيز لمراكز الطاقة مسألة صعبة للغاية لأسباب واضحة.

لا تقلق إذا كنت تشعر أحيانا ببعض الإثارة الجنسية لدى تفعيل المراكز السفلية للطاقة وهذه مشكلة يعاني منها الجميع تقريباً وهذا طبيعي تماماً ولكنه مشوش للغاية ويفقد التركيز في عملية التحفيز، و لكن لا يسبب أي مشاكل خطيرة أو مستمرة على الأمد القصير.

يمكن القيام بهذه العملية أثناء الجلوس أو الإستلقاء، ولكن يوصى بالجلوس في المراحل الأولى، جرب كلتا الوضعيتين وإختار المناسبة منها، إبدأ في تقنيات الإسترخاء العميق و تقنيات الوعي بالتنفس حتى تشعر بالإسترخاء، أنت لست في حاجة إلى الدخول في المرحلة الإنتقالية (الغيبوبة) لهذه التقنيات، أغمض عينيك وخذ عشرة أنفاس عميقة، إستخدم الدائرة الكاملة للطاقة خلال الجسد لبضعة دقائق وقم بعمل تحفيز لمراكز الطاقة الثانوية في اليدين والقدمين قبل البدء في أي شيء مما سبق.

أحاسيس تفعيل المراكز الرئيسية، (الشاكرات)

أحاسيس الطاقة في الشاكرات تعتمد في الأساس على حالتها ودرجة نشاطها ، عادة أحاسيس قوية ترافق عملية التحفيز لهذه المراكز، هذه الأحاسيس تشمل:

. ثقل أو ضغط في المنطقة المستهدفة.

• خفقان أو نبض.

• التشنج، ثقل ،أو شد.

• وخز و أزيز.

• أحاسيس السخونة أو برودة.

يجب توقع أحاسيس قوية خلال عملية تحفيز الشاكرات وبدرجات مختلفة مع كل شاكرا، هذه الأحاسيس هي إشارات جيدة لنجاح عملية التحفيز في المنطقة المستهدفة.

هناك أحاسيس معينة تظهر بشكل دائم مع كل شاكرا لذا سنسردها هنا للتوضيح ولتكون على علم بطبيعة هذه أحاسيس.

الأحاسيس الخاصة بتفعيل :

شاكرا القاعدة

عندما تستيقظ هذه الشاكرا أو تفتح فإنها تسبب في العادة شعور أشبه بوقع كدمات على المنطقة، ونوع من الألم، كما أنك قد تشعور ببعض الأزيز أو الطنين وقد تستمر هذه الأحاسيس لبضعة أيام حتى بعد إيقاف تفعيل التشاكرا وهذه الأحاسيس تستقر في نهاية المطاف إلى أنماط ثابتة

ومريحة من الخفقان، في العادة يحدث تداخل بين تفعيل هذه الشاكرا وتفعيل جزئي للتشاكرا الجنسية، يترافق هذا مع دغدغة طفيفة، وخز ، أو إحساس بالطنين في الأعضاء التناسلية، وحتى ظهور رغبة جنسية، هذه الأحاسيس طبيعية تماماً ولن تسبب أي مشاكل جدية طالما بقي الوعي بعيداً عن التشاكرا الجنسية.

• شاكرا السرة :

يترافق تفعيل هذه الشاكرا مع شعور بنبض دافئ ومريح حول السرة، ويمتد لوضع بوصات حول المنطقة المحيطة بها، يترافق الأمر مع شعور بحركة فقاعية و تفاعلات غازية داخل المعدة وهذا طبيعي تماماً وبالرغم من أن هذا المركز يعتبر شاكرا منفصلة بذاتها إلا انها متربطة بجميع الشاكرات الأخرى نظراً لحجمها وقوتها.

• شاكرا الضفيرة الشمسية :

تفعيل هذه التشاكرا يسبب أحاسيس بالضغط-الشد العضلي-وحتى القلق والشعور بأن كمية الأكسجين التي تحصل عليها من خلال التنفس غير كافية، حاول أخذ أنفاس بطيئة وعميقة وهذا الإحساس على الأرجح سيزول على الفور، إذا استمر الأمر وضايقك إلى حد كبير يمكن الانتقال إلى المرحلة التالية أو حتى التوقف عن تفعيل هذه الشاكرا لبعض الوقت.

• شاكرا القلب :

أحاسيس الطاقة في القلب هي الأكثر قوة والأصعب في التجاها، وتشمل هذه الأعراض شعور بالخفقان على سطح الصدر، هذا مشابه لما يختبره العديد من الناس قبل الخروج الواعي من الجسد، حيث يتحدث العديد من الناس عن دقات القلب السريعة قبل الخروج بلحظات وهي شبيه بشيء ك (صوت خفقان للقلب الحقيقي) ممزوج بنوع من الضوضاء الغريبة، ولكن لو تمكنت من قياس سرعة نبضات القلب الحقيقي خلال التجربة ستجد بأنه لم يرتفع سوى قليلاً بسبب الشعور بالحماس، إن معظم الدقات الجنونية للقلب سببها الرئيسي هو شاكرا القلب وهي تدفع الطاقة بقوة نحو نسخة الجسد الأثيري التي تستعد للخروج من الجسد، من واقع تجربتي الشخصية قد تكون هذه الأحاسيس مخيفة إلى حد ما لمعظم الناس حيث يبدو الأمر وكأن خطأ سيقع، ولكن بالمعرفة و الوعي يمكن التغلب على التشويش الذي تسببه هذه الأعراض، ومع الوقت يصبح الأمر عادياً سواء في تفعيل مركز الشاكرا أو لحظات الخروج من الجسد الحقيقية.

• شاكرا الحنجرة :

عندنا تنشط هذه الشاكرا ستشعر بضغط وخفقان في مركز الحلق، كما يحدث نوع من الشعور بالإختناق وضيق التنفس وكأن شيء يضغط على القصبة الهوائية، هذا سببه وقوع الشاكرا في منطقة حساسة نوعاً ما لقربها من شاكرا القلب، مع الوقت تبدأ تلك الأعراض في الإختفاء تدريجياً، على العموم لو استمرت هذه الأعراض فقم بتخفيف تحفيز الطاقة في هذا المركز أو حتى إيقاف العمل عليها، وفي الحقيقية يجب عليك فعل هذا مع جميع الشاكرات التي تتضمن أحاسيس مؤلمة ومستمرة لتفعيل الطاقة.

• شاكرات العين الثالثة والتاج :

في شاكرا العين الثالثة ستشعر بالضغط والخفقان أثناء تمارين التطوير والتحفيز لها، هذا الوضع طبيعي تماماً.

و يُمكنُ أنْ تُكوّنَ هذه الأحاسيس قوية وملحوظة جداً لدى بعض الناس، خاصة إذا كانت هناك قدرات روحية خاملة، ستشعر وكأن شخص يضغط بإبهام يده بقوة على منطقة العين الثالثة أو أن حزام من الجلد مربوط بشدة على الرأس خلال مستواها.

مركز التاج يتضمن أيضاً أحاسيس الضغط الشديد والصداع أحياناً خلف مستوى الشعر، وهذا لن يتكرر سوى في المحاولات الأولى وهذه الأعراض تدل على أن عمليات التحفيز ناجحة، إذا استمر الصداع لفترة طويلة بعد التحفيز قم بمعالجته كما تعالج أي صداع عادي، يمكن أيضاً وضع كمادات باردة على موقع شاكرا العين الثالثة و التاج وأوقف العمل مؤقتاً مع هذه المراكز.

تأثير الوميض السريع

هذا التأثير شائع خلال تمارين الطاقة -التأمل و حتى عند الإقتراب من النوم، الأمر شبيه بشي ك (وميض سريع)، وكأن كمرًا تومض أمامك بسرعة دون أن تؤذي عينيك، هذا يدل على تدفق الطاقة من شاكرا العين الثالثة إلى التاج، ويدل على وجود إمكانية للإستبصار عن بعد أو ما يدعى بالجلء البصري، بسبب الطبيعة الخاصة بهذه الظاهر فالبعض سيشعر بالقلق و يعتقد أنه يتعرض لهجوم ما من كيانات نجمية أو ماشابه، الحقيقة أن الظاهرة طبيعية تماماً و قد إختبرتها بنفسى مرات عديدة، إن أسوء شيء قد يحدث في هذه الحالة هو فقدان التركيز وعدم القدرة على الإستمرار في تحفيز مراكز الشاكرات لبعض الوقت.

كما أن هذا الوميض يشير الى بدء تكوين الشاشة الذهنية التي ينظر من خلالها المستبصرون الى خط الزمان و المكان، هذه الشاشة تبدو كمرآة بيضاوية مغطاة بدخان رمادي غامق و كثيف يتخلله ومضات و شرارات عرضية، تتدفق من خلالها الرؤية الأثيرية، لتكوّن ما يشبه صورة ثلاثية الأبعاد مبهرة وذات ألون وأصوات متفاعلة، مع الوقت يتمكن المستبصرون من التحكم في هذه الشاشة، والبعض من الموهوبين يستطيعون جر وعيهم إلى الصور الذهنية التي تخرج من هناك محولين التجربة إلى إسقاط نجمي عقلي أو تجربة مشابهة للإتصال بالسجلات الأكاشية.

في مطلق الأحوال فإن تأثير الوميض السريع يعتبر إشارة جيدة على تطور قدرات روحية أو وجود إمكانية كامنة للإسقاط النجمي عالي المستوى.

حركة الطاقة السريعة خلال الجسم

عند القيام بتطوير جسم الطاقة خلال النظام الثانوي أو الرئيسي (تفعيل الشاكرات) ستشعر بوخز دوري على شكل امواج تجتاح الجسد بسرعة وتسبب في نبضات قوية من الطاقة فوق وخلال الجسد، هذه مختلفة عن الأحاسيس المرافقة لإستيقاظ الكوندوليني، حيث أن الأخيرة أقوى و أثقل وأكثر سخونة وتتضمن تشنجات عضلية، وأحاسيس قوية في العصص، القولون، و الجزء السفلي من العمود الفقري.

الأحاسيس التي نتحدث عنها هنا تشبه الإستماع إلى الموسيقى العالية و الشعور بها و هي تنبض داخل الجسد،أو شعور مشابه لدفعات الإدرينالين خلال مراحل الخطر،عادة تكون هذه الأحاسيس قوية جداً وتأخذ الأنفاس،ولكنها طبيعية تماماً خلال هذا النوع من التطوير للطاقة.

ولكن على العموم إذا كانت هذه الأحاسيس مزعجة بشكل زائد ينصح بأخذ إجازة من جميع عمليات تحفيز وتطوير الطاقة الرئيسية ويمكن العودة إلى النظام الثانوي،إن النظام الثانوي على عكس الرئيسي هو أكثر أماناً ويمكن توقع جميع ما يحدث خلاله من أحاسيس كمأنه يتضمن جوانب سلبية أقل بكثير من النظام الرئيسي.

تخفيض نشاط المراكز الرئيسية (الشاكرا)

لا يوجد تقنية بالتخيل الحسي أو البصري قادرة على تخفيض نشاط أو إيقاف تفعيل أو إغلاق أي شاكرا.

عكس مسار التدريبات السابقة لتحفيز الشاكرا لن يؤدي إلى تخفيض نشاطها،مجرد التركيز على الشاكرا سيبب على الأرجح المزيد من التفعيل لها.

مراكز الطاقة الأساسية (chakras) أعضاء طبيعية معقدة في جسم الطاقة،متصلة بالعديد من وظائف الطاقة النقية و الأعضاء الحيوية، وهي ليست مجرد أدوات ميكانيكية بسيطة و التي يُمكن أن تُفتح وتُغلق بمجرد الإرادة والرغبة.

هنا قائمة بالأشياء التي يمكن لك فعلها لتقليل نشاط الشاكرا:

-إعكس عمليات رفع الطاقة،بحيث تدفع الطاقة من الأعلى إلى الساقين والقدمين ودفع الطاقة إلى الأرض.

-توقف عن التركيز على جسم الطاقة و الشاكرا.

-أكسر تمارين الإسترخاء الجسدي والعقلي أو التأمل.

-أكثر من الحركة والنشاط الجسدي.

-حاول النوم لساعات إضافية وبشكل مبالغ فيه.

-إستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة على اليدين والقدمين أو أي منطقة أخرى من الجسد لدفع الوعي بعيداً عن الشاكرا ذات النشاط الزائد.

-مارس رياضة جسدية كالركض أو السباحة أو الفنون القتالية.

-أوقف تماماً أي نشاط في مجال الطاقة.

-إذا فشلت كل التقنيات السابقة فقط قم بتناول كميات كبيرة من وجبات الطعام الثقيلة خاصة تلك التي تحوي نسبة عالية من البروتين،عادة هذا ينجح عندما تفشل جميع التقنيات الأخرى،لأن عملية الهضم تستهلك كمية ضخمة من الطاقة ستحصل عليها من خلال الشاكرا النشطة،ولذلك

أيضاً يوصي الخبراء بعدم التأمل أو ممارسة نشاط في مجال الطاقة بعد تناول وجبات كبيرة من الطعام، لو كنت تقوم بذلك سابقاً ستلاحظ بأن التقنيات لم تكن فعالة، لأن الطاقة التي كنت تكسبها من التأمل أو من نشاطات الطاقة كانت تستهلك في عملية الهضم، في الحقيقة يوصى بتقليل الطعام أو حتى الصيام لفترة إذا كنت تجد التقنيات المذكورة هنا غير فعالة بما يكفي.

تذكر هذا جيداً.... لا تقم بأي تمارين للطاقة أو التأمل أو حتى تمارين جسدية بمعدة مملوءة، حاول الصوم عن الطعام لساعتين أو أكثر قبل القيام بأن نشاط مهم في مجال الطاقة.

آثار جانبية سلبية

بالرغم من أن هناك بعض الخطورة في التعامل مع تفعيل الشاكرات، فهذا لا يعني بأن تقنيات الطاقة هي قنابل موقوتة، في الحقيقة إذا تم تطبيق التقنيات بالشكل الصحيح و إتباع التعليمات و الإنتباه إلى التحذيرات فلن تواجه أي مشكلة جدية، وفي مجال الطاقة ليس هناك أي مشكلة ثابتة، وحتى ولو تم تفعيل طاقة الكوندوليني بشكل خاطيء هناك دائماً نقطة للعودة إلى الورا، وحتى في أسوء الحالات يمكن لك فقط التوقف عن ممارسة الطاقة لفترة من الزمن نحو شهرين أو أكثر و سوف يعود نظام الطاقة إلى سابق عهده.

من المشاكل المهمة التي قد يواجهها البعض:

استيقاظ مؤقت لطاقة الكوندوليني

في العادة التحضير لرفع طاقة الكوندوليني يستغرق عدّة سنوات من التطوير و التنشيط الجسدي والعقلي والروحي، ولكن عدد صغير من الناس قد يشعر عند تفعيل مراكز الطاقة الرئيسية، بنوع من أعراض إرتفاع طاقة الكوندوليني و يظهر هذا كشعور قوي بالسخونة والوخز في الجزء السفلي من العمود الفقري وشعور بإرتفاع الطلقة خلال العمود الفقري، ورغم أن هذه الأعراض مشابهة لنحو ما لأعراض استيقاظ الكوندوليني إلا أنها متفاوتة جداً من حيث القوة، لذا لا يجب القلق، هذا الإرتفاع في معظم الأحيان عبارة عن نشاط طبيعي لإنتقال الطاقة بين الشاكرات، ولكن لو شعرت بأنه بالفعل تم تحفيز لطاقة الكوندوليني بطريق الخطأ (وعادة يكون الإحساس أقوى بكثير من أن يخطأ أحد في التعرف عليه) فيجب أن تأخذ إستراحة طويلة من جميع تمرينات الطاقة والإسترخاء ما عدا الصلاة أو التأمل الخفيف.

في النهاية سيعود جسم الطاقة إلى حالة النشاط العادية عندها يمكن إستئناف التمارين.

عدم التوازن العقلي والعاطفي

قد ينتج عن إهمال إتباع النصائح والتحذيرات المذكورة هنا حدوث بعض المشاكل النفسية أو العاطفية أو حتى العضوية، أو أن الشخص الممارس للتقنيات قد يعاني في الأساس من عدم الإستقرار الصحي أو العقلي والنفسي قبل البدء في تمرينات الطاقة، لذا ينصح دائماً بالتأمل وإفراغ العقل من الأفكار السطحية قبل القيام بأي نشاط جدي في تحفيز مراكز الطاقة الرئيسية، أما إذا كنت تعاني من مرض مزمن فيجب التفكير ملياً قبل القيام بأي تمرين للطاقة.

عادة هذه المشاكل الخاصة بالتوازن النفسي والعقلي تنتج عن التفعيل الزائد للشاكرات خاصة شاكر التاج-العين الثالثة-والشاكرات الجنسية، بالإضافة إلى ذلك فالتفعيل الزائد لشاكر القلب قد يسبب مشاكل عاطفية ونفسية قوية، العديد من الناس وبالرغم من جميع التحذيرات من التفعيل الزائد لشاكر التاج والعين الثالثة فهم يختارون تجاهلها فقط رغبة منهم في الحصول على بعض القدرات الذهنية كالإستبصار والتخاطر وغيرها، وهي بالفعل ستمنحهم تلك القدرات مؤقتاً ولكن بأي ثمن؟

إن فقدان التوازن العاطفي والعقلي والصحي ليست قضايا يمكن التعامل معها بسهولة أو إغماض العينين وتوقع زوالها، هذه الأشياء قد تدمر حياة البعض النفسية والعاطفية، لذا يرجى إتباع التعليمات حرفياً وعدم إبتداع أي إضافة غير مذكورة هنا، كما لا تقم بأي تقنية للطاقة إذا لم تكن متأكداً من طريقة تنفيذها، فقط قم بتنفيذ التمارين بانتظام وتجنب أي ممارسة زائدة عن الحد.

الرغبة الجنسية المتزايدة

من المعروف بأن تحفيز مراكز الطاقة الرئيسية أو حتى الثانوية قد يعمل أحياناً على زيادة الرغبة الجنسية وهذا شائع وهي مسألة يجب أن تعي بها وليس أن تقلق حيالها.

إن ظهور الرغبة الجنسية نابع في الأساس من تسلل بعض الطاقة نحو مركز الشاكرات الجنسية،

إن مشاكل تفريغ الطاقة الجنسية هي قضية يفشل معظم الناس في التحكم بها ليس فقط في مجال الطاقة بل في كل جوانب الحياة تقريباً، مع أن هذه الحالة لن تسبب أي مشاكل مهمة حتى لو إستمرت لفترة طويلة إنها أنها قد تكون مشوشة ومزعج للبعض، إن الحل السريع يكمن في دفع الوعي بعيداً عن مركز الشاكرات الجنسية بكل الطرق الممكنة. حاول دفع الوعي إلى اليدين أو القدمين أو أوقف جلسة الطاقة فوراً وقم بعملية عكسية لرفع الطاقة.

إنّ العلاج النهائي يكمن في دش من الماء البارد سوف أو وضع كلتا اليدين في ماء مثلج، كما يمكنك الصوم بعض الوقت لتقليل تدفق الطاقة إلى تلك الشاكرات.

تمارين التنفس: توسيع الأنفاس:

تمارين هذا الأسبوع في التنفس هي ذاتها في الأسبوع السابق، ستمارس تعميق التنفس بملاحظة نمط التنفس لدقيقة ثم تعميقه خلال ١٢ نفساً، ومراقبته مرة أخرى لدقيقة، ثم إعادته إلى الوضع الطبيعي خلال ١٢ نفساً آخر، بالطبع إمزج العملية بتخيل غيمة الطاقة المضيئة خلال الشهيق، وخروج غيمة الطاقة السلبية أثناء الزفير، خلال هذا الأسبوع ستركز على عنصر جيد وهو الوعي بالهواء داخل الجسد، حاول مراقبة تفاعل الجسد مع حركة الهواء الداخل والخارج، خاصة إرتفاع و إنخفاض السرة، تخيل بأنك ترتدي سترة ضيقة مع سحب قابل للحركة، خلال الشهيق تخيل تمدد الصدر والبطن و تراجع السحاب إلى الوراء، إذا كنت مستلقياً على الظهر، وفي الزفير تخيل السحاب يتقدم إلى الأمام، هذا يساعد في تركيز الوعي على حركة تمدد و تصاعد السرة والبطن أثناء التنفس، وهذه إضافة حيوية لتمرين التنفس الذي ستستخدمه في بقية الأسابيع القادمة.

برنامج الصوتيات الدماغية:

لدينا في هذا الأسبوع مقطعين من الصوتيات الدماغية يمكن الحصول عليهما من برنامج الصوتيات الدماغية الخاص بالدورة، في البداية

١- لدينا المقطع "MAP Week 04: Meditation (Primary Center Stimulation)"

وهو مقطع صوتي يساعد على الإسترخاء و تهدئة العقل ومدته ٩٠ دقيقة، إستمع إليه أثناء تأدية تمارين تفعيل الشاكرات.

٢- صوتيات الأحلام الواضحة، قبل النوم.

MAP Week 04: Lucid Dreaming

هذه الصوتيات تعرف بقدرتها على إحداث الأحلام الواضحة، إستمع إليها قبل النوم مباشرة، وأبقي دفتر المذكرات قريباً لتدوين أي أحلام واضحة تحصل عليها، لا يجب ان يكون صوت السماعات عالياً فقط ما يمكنك من سماع النغمات كافي، وإستخدم سماعات الرأس.

بالتأكيد نحذر بأن هذه الصوتيات تسبب النعاس، لا تقم بأي مجهود مهم أو خطر أثناء الإستماع إليها.

الآن لننتقل إلى التمارين:

اليوم ٢٢:

في الصباح: إبدأ في ذكر المؤكيدات الصباحية عقلياً بعد الإستيقاظ من النوم وهي لهذا الأسبوع: "كل يوم أجد الوقت لإكمال تمارين الطاقة وأجد الفرص الخفيفة للتأمل، وأتخلص من العقبات التي تمنعني من الحصول على وقت هادئ".

في العصر:

-إختياري: برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع "MAP Week 04: Meditation (Primary Center Stimulation)" أثناء تمارين الإسترخاء والطاقة.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق).

قم بكامل روتين الإسترخاء الجسدي العميق.

-تمارين التنفس (٥ دقائق).

قم بروتين تمارين التنفس المعتادة ولكن هذه المرة ركز عند الشهيق على ملء الصدر بالهواء أولاً ثم السرة، وفي الزفير ركز على تفريغ السرة أولاً ثم الصدر (توسيع الأنفاس).

-تمارين تهدئة العقل(٥ دقائق).

قم بتهدئة عقلك و إيقاف الحوار العقلي الداخلي بتمارين الوعي بالتنفس أو أي تقنية أخرى نجحت معك في الأسبوع الماضي.

-تمارين تحفيز جسم الطاقة(٥ دقائق)

قم بتحفيز وتنشيط مراكز ومسارات الطاقة في القدمين والساقين واليدين والذراعين بتمارين الطاقة المعتادة

-تمارين رفع الطاقة:من خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

امضي خمس دقائق في رفع الطاقة خلال الدائر الكاملة لها (كل الجسد)

-تمارين الشاكرات (تحفيز شاكرا القاعدة) (٥ دقائق)

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكرا القاعدة،إستخدم كلا الساقين أو ساق واحدة إذا واجهت مشكلة في تقسيم الوعي،بعد عدة دقائق من رفع الطاقة إلى الشاكرات إستخدم أداة التحريك لتحريك الوعي بشكل دائري حول الشاكرات ثم أداة الفرشاة ثم أداة التمزيق كل على حدة لعدة دقائق حتى تشعل بأحاسيس الطاقة في مركز الشاكرات.

في المساء

-إذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أستعيد ذكريات الخروج من الجسد التي تحصل أثناء نومي،أنا أنجح في تدوين كل تلك الذكريات و إستعادتها،كلما مارست رفع الطاقة حصلت على المزيد من الذكريات"

-إستمع للمقطع "Week 4 BrainWave Generator lucid"

dreaming" لمدة ٢٠ دقيقة قبل النوم لزيادة الأحلام الواضحة.

إختياري :الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

اليوم ٢٣:

في الصباح :بدأ في ذكر المؤكدات الصباحية عقلياً بعد الإستيقاظ من النوم وهي لهذا الأسبوع:"كل يوم أجد الوقت لإكمال تمارين الطاقة وأجد الفرص الخفيفة للتأمل،وأخلص من العقبات التي تمنعني من الحصول على وقت هادئ".

في العصر:

-إختياري :برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع "MAP Week 04: Meditation (Primary Center Stimulation)" أثناء تمارين الإسترخاء والطاقة.

-الإسترخاء الجسدي العميق(٥ دقائق).

قم بكامل روتين الإسترخاء الجسدي العميق.

-تمارين التنفس (٥ دقائق).

قم بروتين تمارين التنفس المعتادة ولكن هذه المرة ركز عند الشهيق على ملء الصدر بالهواء أولاً ثم السرة،وفي الزفير ركز على تفريغ السرة أولاً ثم الصدر (توسيع الأنفاس).

-تمارين تهدئة العقل(٥ دقائق).

قم بتهدئة عقلك و إيقاف الحوار العقلي الداخلي بتمارين الوعي بالتنفس أو أي تقنية أخرى نجحت معك في الأسبوع الماضي.

-تمارين تحفيز جسم الطاقة(٥ دقائق)

قم بتحفيز وتنشيط مراكز ومسارات الطاقة في القدمين والساقين واليدين والذراعين بتمارين الطاقة المعتادة

-تمارين رفع الطاقة:من خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

امضي خمس دقائق في رفع الطاقة خلال الدائر الكاملة لها (كل الجسد)

-تمارين الشاكرات (تحفيز شاكرا القاعدة+شاكرا السرة) (١٠ دقائق)

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكرا القاعدة،إستخدم كلا الساقين أو ساق واحدة إذا واجهت مشكلة في تقسيم الوعي،بعد عدة دقائق من رفع الطاقة إلى الشاكرات إستخدم أداة التحريك لتحريك الوعي بشكل دائري حول الشاكرات ثم أداة الفرشاة ثم أداة التمزيق كل على حدة لعدة دقائق حتى تشعل بأحاسيس الطاقة في مركز الشاكرات.ثم إنتقل للخطوة التالية.

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكرا القاعدة مرة أخرى،إستخدم أداة الإسفنجة بلطف في مسح الطاقة في مركز القاعدة ثم على الشاكرات الجنسية وصولاً إلى مركز السرة، التحفيز المباشر للشاكرة الجنسية يجب أن يتم تفاديه.إذا كان نقل الطاقة خلال هذه الشاكرات يسبب إثارة جنسية فحاول نقل الطاقة حوله في مسار منحني خلال الجسم إلى داخل مركز السرة،إستخدم أكثر مسار تشعر بأنه طبيعي ومريح خلال العملية.ثم إنتقل للخطوة التالية.

امسح وارفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرات الجنسية ثم إلى مركز السرة.ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك-التمزيق) هناك

حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، هذه الشاكرات أكبر من الشاكرات الأخرى بنحو الضعف لذا إبدل جهد أكبر عليها.

في المساء

-إذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أستعيد ذكريات الخروج من الجسد التي تحصل أثناء نومي، أنا أنجح في تدوين كل تلك الذكريات و إستعادتها، كلما مارست رفع الطاقة حصلت على المزيد من الذكريات"

-إستمع للمقطع "Week 4 BrainWave Generator lucid"

"dreaming" لمدة ٢٠ دقيقة قبل النوم لزيادة الأحلام الواضحة.

إختياري: الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

اليوم ٢٤:

في الصباح: إبدأ في ذكر المؤكدات الصباحية عقلياً بعد الإستيقاظ من النوم وهي لهذا الأسبوع: "كل يوم أجد الوقت لإكمال تمارين الطاقة وأجد الفرص الخفيفة للتأمل، وأتخلص من العقبات التي تمنعني من الحصول على وقت هادئ".

في العصر:

-إختياري: برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع "MAP Week 04: Meditation (Primary Center Stimulation)" أثناء تمارين الإسترخاء والطاقة.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق).

قم بكامل روتين الإسترخاء الجسدي العميق.

-تمارين التنفس (٥ دقائق).

قم بروتين تمارين التنفس المعتادة ولكن هذه المرة ركز عند الشهيق على ملء الصدر بالهواء أولاً ثم السرة، وفي الزفير ركز على تفريغ السرة أولاً ثم الصدر (توسيع الأنفاس).

-تمارين تهدئة العقل (٥ دقائق).

قم بتهدئة عقلك و إيقاف الحوار العقلي الداخلي بتمارين الوعي بالتنفس أو أي تقنية أخرى نجحت معك في الأسبوع الماضي.

-تمارين تحفيز جسم الطاقة (٥ دقائق)

قم بتحفيز وتنشيط مراكز ومسارات الطاقة في القدمين والساقين واليدين والذراعين بتمارين الطاقة المعتادة

-تمارين رفع الطاقة: من خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

امضي خمس دقائق في رفع الطاقة خلال الدائر الكاملة لها (كل الجسد)

-تمارين الشاكرات (تحفيز شاكرا القاعدة+شاكرا السرة+شاكرا الظفيرة الشمسية) (١٥ دقائق)

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكرا القاعدة، إستخدم كلا الساقين أو ساق واحدة إذا واجهت مشكلة في تقسيم الوعي، بعد عدة دقائق من رفع الطاقة إلى الشاكرات إستخدم أداة التحريك لتحريك الوعي بشكل دائري حول الشاكرات ثم أداة الفرشاة ثم أداة التمزيق كل على حدة لعدة دقائق حتى تشعل بأحاسيس الطاقة في مركز الشاكرات. ثم إنتقل للخطوة التالية.

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكرا القاعدة مرة أخرى، إستخدم أداة الإسفنجة بلطف في مسح الطاقة في مركز القاعدة ثم على الشاكرات الجنسية وصولاً إلى مركز السرة، التحفيز المباشر للشاكرة الجنسية يجب أن يتم تفاديه. إذا كان نقل الطاقة خلال هذه الشاكرات يسبب إثارة جنسية فحاول نقل الطاقة حوله في مسار منحنى خلال الجسم إلى داخل مركز السرة، إستخدم أكثر مسار تشعر بأنه طبيعي ومريح خلال العملية. ثم إنتقل للخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرات الجنسية ثم إلى مركز السرة. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة - التحريك - التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، هذه الشاكرات أكبر من الشاكرات الأخرى بنحو الضعف لذا إبدل جهد أكبر عليها حتى تشعر بأحاسيس واضحة ثم إنتقل للخطوة التالية

بنفس الطريقة السابقة امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرات الجنسية ثم خلال مركز السرة إلى شاكرا الظفيرة الشمسية. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة - التحريك - التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، واستمر بذلك لبضعة دقائق حتى تشعر بتفاعلات الطاقة .

في المساء

-إذكر المؤكديات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أستعيد ذكريات الخروج من الجسد التي تحصل أثناء نومي، أنا أنجح في تدوين كل تلك الذكريات و إستعادتها، كلما مارست رفع الطاقة حصلت على المزيد من الذكريات"

-إستمع للمقطع "Week 4 BrainWave Generator lucid"

"dreaming" لمدة ٢٠ دقيقة قبل النوم لزيادة الأحلام الواضحة.

إختياري: الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

اليوم ٢٥:

في الصباح: إبدأ في ذكر المؤكدات الصباحية عقلياً بعد الإستيقاظ من النوم وهي لهذا الأسبوع: "كل يوم أجد الوقت لإكمال تمارين الطاقة وأجد الفرص الخفيفة للتأمل، وأتخلص من العقبات التي تمنعني من الحصول على وقت هادئ".

في العصر:

-إختياري: برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع "MAP Week 04: Meditation (Primary Center Stimulation)" أثناء تمارين الإسترخاء والطاقة.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق).

قم بكامل روتين الإسترخاء الجسدي العميق.

-تمارين التنفس (٥ دقائق).

قم بروتين تمارين التنفس المعتادة ولكن هذه المرة ركز عند الشهيق على ملء الصدر بالهواء أولاً ثم السرة، وفي الزفير ركز على تفريغ السرة أولاً ثم الصدر (توسيع الأنفاس).

-تمارين تهدئة العقل (٥ دقائق).

قم بتهدئة عقلك و إيقاف الحوار العقلي الداخلي بتمارين الوعي بالتنفس أو أي تقنية أخرى نجحت معك في الأسبوع الماضي.

-تمارين تحفيز جسم الطاقة (٥ دقائق)

قم بتحفيز وتنشيط مراكز ومسارات الطاقة في القدمين والساقين واليدين والذراعين بتمارين الطاقة المعتادة

-تمارين رفع الطاقة: من خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

امضي خمس دقائق في رفع الطاقة خلال الدائر الكاملة لها (كل الجسد)

-تمارين الشاكرات (تحفيز شاكر القاعدة+شاكر السرة+شاكر الظفيرة الشمسية+شاكر القلب) (٢٠ دقائق)

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكر القاعدة، إستخدم كلا الساقين أو ساق واحدة إذا واجهت مشكلة في تقسيم الوعي، بعد عدة دقائق من رفع الطاقة إلى الشاكر إستخدم أداة التحريك لتحريك الوعي بشكل دائري حول الشاكر ثم

أداة الفرشاة ثم أداة التمزيق كل على حدة لعدة دقائق حتى تشعل بأحاسيس الطاقة في مركز الشاكرا. ثم إنتقل للخطوة التالية.

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكرا القاعدة مرة أخرى، إستخدم أداة الإسفنجة بلطف في مسح الطاقة في مركز القاعدة ثم على الشاكرا الجنسية وصولاً إلى مركز السرة، التحفيز المباشر للشاكرا الجنسية يجب أن يتم تفاديه. إذا كان نقل الطاقة خلال هذه الشاكرا يسبب إثارة جنسية فحاول نقل الطاقة حوله في مسار منحني خلال الجسم إلى داخل مركز السرة، إستخدم أكثر مسار تشعر بأنه طبيعي ومريح خلال العملية. ثم إنتقل للخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم إلى مركز السرة. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك- التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، هذه الشاكرا أكبر من الشاكرات الأخرى بنحو الضعف لذا إبدل جهد أكبر عليها حتى تشعر بأحاسيس واضحة ثم إنتقل للخطوة التالية

بنفس الطريقة السابقة امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة إلى شاكرا الظفيرة الشمسية. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك- التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، واستمر بذلك لبضعة دقائق حتى تشعر بتفاعلات الطاقة . ثم إنتقل إلى الخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكرا الظفيرة الشمسية إلى شاكرا القلب. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك- التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة.

في المساء

-إذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أستعيد ذكريات الخروج من الجسد التي تحصل أثناء نومي، أنا أنجح في تدوين كل تلك الذكريات و إستعادتها، كلما مارست رفع الطاقة حصلت على المزيد من الذكريات"

-إستمع للمقطع "Week 4 BrainWave Generator lucid"

dreaming" لمدة ٢٠ دقيقة قبل النوم لزيادة الأحلام الواضحة.

إختياري: الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

اليوم ٢٦:

في الصباح: إبدأ في ذكر المؤكدات الصباحية عقلياً بعد الإستيقاظ من النوم وهي لهذا الأسبوع: "كل يوم أجد الوقت لإكمال تمارين الطاقة وأجد الفرص الخفيفة للتأمل، وأتخلص من العقبات التي تمنعني من الحصول على وقت هادئ".

في العصر:

-إختياري :برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع "MAP Week 04: Meditation (Primary Center Stimulation)" أثناء تمارين الإسترخاء والطاقة.

-الإسترخاء الجسدي العميق(٥ دقائق).

قم بكامل روتين الإسترخاء الجسدي العميق.

-تمارين التنفس (٥ دقائق).

قم بروتين تمارين التنفس المعتادة ولكن هذه المرة ركز عند الشهيق على ملء الصدر بالهواء أولاً ثم السرة،وفي الزفير ركز على تفريغ السرة أولاً ثم الصدر (توسيع الأنفاس).

-تمارين تهدئة العقل(٥ دقائق).

قم بتهدئة عقلك و إيقاف الحوار العقلي الداخلي بتمارين الوعي بالتنفس أو أي تقنية أخرى نجحت معك في الأسبوع الماضي.

-تمارين تحفيز جسم الطاقة(٥ دقائق)

قم بتحفيز وتنشيط مراكز ومسارات الطاقة في القدمين والساقين واليدين والذراعين بتمارين الطاقة المعتادة

-تمارين رفع الطاقة:من خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

امضي خمس دقائق في رفع الطاقة خلال الدائر الكاملة لها (كل الجسد)

-تمارين الشاكرات (تحفيز شاكر القاعدة+شاكر السرة+شاكر الظفيرة الشمسية+شاكر القلب+شاكر الحلق) (٢٥ دقائق)

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكر القاعدة،إستخدم كلا الساقين أو ساق واحدة إذا واجهت مشكلة في تقسيم الوعي،بعد عدة دقائق من رفع الطاقة إلى الشاكر إستخدم أداة التحريك لتحريك الوعي بشكل دائري حول الشاكر ثم أداة الفرشاة ثم أداة التمزيق كل على حدة لعدة دقائق حتى تشعر بأحاسيس الطاقة في مركز الشاكر.ثم إنتقل للخطوة التالية.

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكر القاعدة مرة أخرى،إستخدم أداة الإسفنجة بلطف في مسح الطاقة في مركز القاعدة ثم على الشاكر الجنسية وصولاً إلى مركز السرة، التحفيز المباشر للشاكرة الجنسية يجب أن يتم تفاديه.إذا كان نقل الطاقة خلال هذه الشاكر يسبب إثارة جنسية فحاول نقل الطاقة حوله في مسار منحني خلال

الجسم إلى داخل مركز السرة، إستخدم أكثر مسار تشعر بأنه طبيعي ومريح خلال العملية. ثم إنتقل للخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم إلى مركز السرة. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة - التحريك - التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، هذه الشاكرا أكبر من الشاكرا الأخرى بنحو الضعف لذا إبدل جهد أكبر عليها حتى تشعر بأحاسيس واضحة ثم إنتقل للخطوة التالية

بنفس الطريقة السابقة امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة إلى شاكرا الظفيرة الشمسية. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة - التحريك - التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، واستمر بذلك لبضعة دقائق حتى تشعر بتفاعلات الطاقة . ثم إنتقل إلى الخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكرا الضفيرة الشمسية إلى شاكرا القلب. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة - التحريك - التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة. ثم إنتقل إلى الخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكرا الضفيرة الشمسية وخلال شاكرا القلب إلى الأعلى نحو شاكرا الحلق. ثم استخدم أدوات التفعيل الثلاثة (الفرشاة - التحريك - التمزيق)، إستخدم اداة التغليف حول العنق للحصول على تفعيل مضاعف في هذه الشاكرا إستخدم أداة التفعيل إلى نحو ١٢ مرة أو حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة

في المساء

-إذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أستعيد ذكريات الخروج من الجسد التي تحصل أثناء نومي، أنا أنجح في تدوين كل تلك الذكريات و إستعادتها، كلما مارست رفع الطاقة حصلت على المزيد من الذكريات"

-إستمع للمقطع "Week 4 BrainWave Generator lucid"

dreaming" لمدة ٢٠ دقيقة قبل النوم لزيادة الأحلام الواضحة.

إختياري: الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

اليوم ٢٧:

في الصباح: إبدأ في ذكر المؤكدات الصباحية عقلياً بعد الإستيقاظ من النوم وهي لهذا الأسبوع: "كل يوم أجد الوقت لإكمال تمارين الطاقة وأجد الفرص الخفيفة للتأمل، وأتخلص من العقبات التي تمنعني من الحصول على وقت هادئ".

في العصر:

-إختياري :برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع "MAP Week 04: Meditation (Primary Center Stimulation)" أثناء تمارين الإسترخاء والطاقة.

-الإسترخاء الجسدي العميق(٥ دقائق).

قم بكامل روتين الإسترخاء الجسدي العميق.

-تمارين التنفس (٥ دقائق).

قم بروتين تمارين التنفس المعتادة ولكن هذه المرة ركز عند الشهيق على ملء الصدر بالهواء أولاً ثم السرة،وفي الزفير ركز على تفريغ السرة أولاً ثم الصدر (توسيع الأنفاس).

-تمارين تهدئة العقل(٥ دقائق).

قم بتهدئة عقلك و إيقاف الحوار العقلي الداخلي بتمارين الوعي بالتنفس أو أي تقنية أخرى نجحت معك في الأسبوع الماضي.

-تمارين تحفيز جسم الطاقة(٥ دقائق)

قم بتحفيز وتنشيط مراكز ومسارات الطاقة في القدمين والساقين واليدين والذراعين بتمارين الطاقة المعتادة

-تمارين رفع الطاقة:من خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

امضي خمس دقائق في رفع الطاقة خلال الدائر الكاملة لها (كل الجسد)

-تمارين الشاكرات (تحفيز شاكر القاعدة+شاكر السرة+شاكر الظفيرة الشمسية+شاكر القلب+شاكر الحلق+شاكر العين الثالثة) (٣٠ دقائق)

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكر القاعدة،إستخدم كلا الساقين أو ساق واحدة إذا واجهت مشكلة في تقسيم الوعي،بعد عدة دقائق من رفع الطاقة إلى الشاكر إستخدم أداة التحريك لتحريك الوعي بشكل دائري حول الشاكر ثم أداة الفرشاة ثم أداة التمزيق كل على حدة لعدة دقائق حتى تشعل بأحاسيس الطاقة في مركز الشاكر.ثم إنتقل للخطوة التالية.

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكر القاعدة مرة أخرى،إستخدم أداة الإسفنجة بلطف في مسح الطاقة في مركز القاعدة ثم على الشاكر الجنسية وصولاً إلى مركز السرة، التحفيز المباشر للشاكرة الجنسية يجب أن يتم تفاديه.إذا كان نقل الطاقة خلال هذه الشاكر يسبب إثارة جنسية فحاول نقل الطاقة حوله في مسار منحني خلال

الجسم إلى داخل مركز السرة، إستخدم أكثر مسار تشعر بأنه طبيعي ومريح خلال العملية. ثم إنتقل للخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم إلى مركز السرة. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك-التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، هذه الشاكرا أكبر من الشاكرات الأخرى بنحو الضعف لذا إبدل جهد أكبر عليها حتى تشعر بأحاسيس واضحة ثم إنتقل للخطوة التالية

بنفس الطريقة السابقة امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة إلى شاكرا الظفيرة الشمسية. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك-التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، واستمر بذلك لبضعة دقائق حتى تشعر بتفاعلات الطاقة . ثم إنتقل إلى الخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكرا الضفيرة الشمسية إلى شاكرا القلب. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك-التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة. ثم إنتقل إلى الخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكرا الضفيرة الشمسية وخلال شاكرا القلب إلى الأعلى نحو شاكرا الحلق. ثم استخدم أدوات التفعيل الثلاثة (الفرشاة -التحريك-التمزيق)، إستخدم اداة التغليف حول العنق للحصول على تفعيل مضاعف في هذه الشاكرا إستخدم أداة التغليف إلى نحو ١٢ مرة حول العنق أو حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة

تحفيز شاكرا العين الثالثة

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكرا الضفيرة الشمسية وخلال شاكرا القلب ثم شاكرا الحلق نحو الأعلى إلى شاكرا العين الثالثة. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك-التمزيق) ،إشعر بهذه الأدوات عميقاً في الجبهة وحاول عدم السماع للعينين أو عضلات الوجه بالشد خلال العملية، بادل بين الأدوات الثالثة حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، واستمر بذلك لبضعة دقائق وإذا لم تشعر بأي أحاسيس للطاقة خلال بضعة دقائق إنتقل إلى الشاكرا التالية، عندما تصل شاكرا العين الثالثة إلى درجة كافية من النشاط تبدأ في إعطاء أحاسيس أشبه بالخفقان أو النبض في منتصف الجبهة، وأوقف التحفيز عند الإحساس بهذه الأعراض.

تفعيل إضافي لشاكرا العين الثالثة

إذا لم تنجح كل التقنيات السابقة في تفعيل المركز أو إذا كنت تنوي القيام بإسقاط نجمي عالي المستوى إتبع الإجراءات التالية.

إستخدم أداة التحريك الدائري بشكل عميق في كل من منطقتي الصدغ الأيمن والأيسر، "الصدغ هو جزء من العظم الوتدي خلف العينين"، لتحفيز مراكز الطاقة الثانوية هناك لنحو ٢٠ ثانية، ثم قم بعمل إرتداد للطاقة بين المركزين مخترقاً منتصف الجمجمة أيضاً لنحو ٢٠ ثانية. ثم إستخدم أداة الفرشاة أداة التغليف التخليلية وكأنك تلف ضمادة على الجبهة لحوالي ١٢ مرة، ثم إستخدم أداة الفرشاة لمسح الجبهة بين الصدغين ثم مسح المسافة بين أعلى الأنف و حد فروة الرأس لحوالي ١٢ مرة لكل مسار، العملية أعلاه يُمكنُ أَنْ تُتكرَّرَ عدّة مرات، تذكر المُبالَغة في تحفيز شاكرا العين الثالثة يُمكنُ أَنْ يُسبَّبَ ألم هناك، صداع وكثير من المشاكل الروحية والعقلية والفيزيائية الأخرى.

في المساء

-إذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أستعيد ذكريات الخروج من الجسد التي تحصل أثناء نومي، أنا أنجح في تدوين كل تلك الذكريات و إستعادتها، كلما مارست رفع الطاقة حصلت على المزيد من الذكريات"

-إستمع للمقطع "Week 4 BrainWave Generator lucid"

"dreaming" لمدة ٢٠ دقيقة قبل النوم لزيادة الأحلام الواضحة.

إختياري: الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

اليوم ٢٧:

في الصباح: إبدأ في ذكر المؤكدات الصباحية عقلياً بعد الإستيقاظ من النوم وهي لهذا الأسبوع: "كل يوم أجد الوقت لإكمال تمارين الطاقة وأجد الفرص الخفيفة للتأمل، وأتخلص من العقبات التي تمنعني من الحصول على وقت هادئ".

في العصر:

-إختياري: برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع "MAP Week 04: Meditation (Primary Center Stimulation)" أثناء تمارين الإسترخاء والطاقة.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق).

قم بكامل روتين الإسترخاء الجسدي العميق.

-تمارين التنفس (٥ دقائق).

قم بروتين تمارين التنفس المعتادة ولكن هذه المرة ركز عند الشهيق على ملء الصدر بالهواء أولاً ثم السرة، وفي الزفير ركز على تفريغ السرة أولاً ثم الصدر (توسيع الأنفاس).

-تمارين تهدئة العقل (٥ دقائق).

قم بتهدئة عقلك و إيقاف الحوار العقلي الداخلي بتمارين الوعي بالتنفس أو أي تقنية أخرى نجحت معك في الأسبوع الماضي.

-تمارين تحفيز جسم الطاقة (٥ دقائق)

قم بتحفيز وتنشيط مراكز ومسارات الطاقة في القدمين والساقين واليدين والذراعين بتمارين الطاقة المعتادة

-تمارين رفع الطاقة: من خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

امضي خمس دقائق في رفع الطاقة خلال الدائر الكاملة لها (كل الجسد)

-تمارين الشاكرات (تحفيز شاكر القاعدة+شاكر السرة+شاكر الظفيرة الشمسية+شاكر القلب+شاكر الحلق+شاكر العين الثالثة+شاكر التاج) (٣٠ دقائق)

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكر القاعدة، إستخدم كلا الساقين أو ساق واحدة إذا واجهت مشكلة في تقسيم الوعي، بعد عدة دقائق من رفع الطاقة إلى الشاكر إستخدم أداة التحريك لتحريك الوعي بشكل دائري حول الشاكر ثم أداة الفرشاة ثم أداة التمزيق كل على حدة لعدة دقائق حتى تشعل بأحاسيس الطاقة في مركز الشاكر. ثم إنتقل للخطوة التالية.

إستخدم أداة الإسفنجة التخيلية في مسح ورفع الطاقة من القدمين إلى مركز شاكر القاعدة مرة أخرى، إستخدم أداة الإسفنجة بلطف في مسح الطاقة في مركز القاعدة ثم على الشاكر الجنسية وصولاً إلى مركز السرة، التحفيز المباشر للشاكر الجنسية يجب أن يتم تفاديه. إذا كان نقل الطاقة خلال هذه الشاكر يسبب إثارة جنسية فحاول نقل الطاقة حوله في مسار منحني خلال الجسم إلى داخل مركز السرة، إستخدم أكثر مسار تشعر بأنه طبيعي ومريح خلال العملية. ثم إنتقل للخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكر الجنسية ثم إلى مركز السرة. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة - التحريك - التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، هذه الشاكر أكبر من الشاكرات الأخرى بنحو الضعف لذا إبدل جهد أكبر عليها حتى تشعر بأحاسيس واضحة ثم إنتقل للخطوة التالية

بنفس الطريقة السابقة امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكر الجنسية ثم خلال مركز السرة إلى شاكر الظفيرة الشمسية. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة - التحريك - التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، واستمر بذلك لبضعة دقائق حتى تشعر بتفاعلات الطاقة . ثم إنتقل إلى الخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكر الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكر الضفيرة الشمسية إلى شاكر القلب. ثم إستخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة - التحريك - التمزيق) هناك حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة. ثم إنتقل إلى الخطوة التالية.

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكرا الضفيرة الشمسية وخلال شاكرا القلب إلى الأعلى نحو شاكرا الحلق. ثم استخدم أدوات التفعيل الثلاثة (الفرشاة -التحريك-التمزيق)، التغليف حول العنق للحصول على تفعيل مضاعف في هذه الشاكرا استخدم أداة التغليف إلى نحو ١٢ مرة حول العنق أو حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة

تحفيز شاكرا العين الثالثة

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكرا الضفيرة الشمسية وخلال شاكرا القلب ثم شاكرا الحلق نحو الأعلى إلى شاكرا العين الثالثة. ثم استخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك-التمزيق)، إشعر بهذه الأدوات عميقاً في الجبهة وحاول عدم السماع للعينين أو عضلات الوجه بالشد خلال العملية، بادل بين الأدوات الثلاثة حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، واستمر بذلك لبضعة دقائق وإذا لم تشعر بأي أحاسيس للطاقة خلال بضعة دقائق إنتقل إلى الشاكرا التالية، عندما تصل شاكرا العين الثالثة إلى درجة كافية من النشاط تبدأ في إعطاء أحاسيس أشبه بالخفقان أو النبض في منتصف الجبهة، أوقف التحفيز عند الإحساس بهذه الأعراض.

تفعيل إضافي لشاكرا العين الثالثة

إذا لم تنجح كل التقنيات السابقة في تفعيل المركز أو إذا كنت تنوي القيام بإسقاط نجمي عالي المستوى إتبع الإجراءات التالية.

إستخدم أداة التحريك الدائري بشكل عميق في كل من منطقتي الصدغ الأيمن والأيسر، "الصدغ هو جزء من العظم الوتدي خلف العينين"، لتحفيز مراكز الطاقة الثانوية هناك لنحو ٢٠ ثانية، ثم قم بعمل إرتداد للطاقة بين المركزين مخترقاً منتصف الجمجمة أيضاً لنحو ٢٠ ثانية. ثم استخدم أداة التغليف التخليلية وكأنك تلف ضمادة على الجبهة لحوالي ١٢ مرة، ثم استخدم أداة الفرشاة لمسح الجبهة بين الصدغين ثم مسح المسافة بين أعلى الأنف و حد فروة الرأس لحوالي ١٢ مرة لكل مسار، العملية أعلاه يُمكنُ أَنْ تُتكرَّرَ عدّة مرات، تذكر المُبالَغة في تحفيز شاكرا العين الثالثة يُمكنُ أَنْ يُسبَّبَ ألم هناك، صداع وكثير من المشاكل الروحية والعقلية والفيزيائية الأخرى.

تحفيز شاكرا التاج

امسح وإرفع الطاقة بأداة الإسفنجة خلال الساقين إلى مركز القاعدة ثم خلال أو حول الشاكرا الجنسية ثم خلال مركز السرة ثم خلال شاكرا الضفيرة الشمسية وخلال شاكرا القلب ثم شاكرا الحلق ثم شاكرا العين الثالثة إلى شاكرا التاج. ثم استخدم أدوات التفعيل الثلاثة (فرشاة -التحريك-التمزيق)، نظراً للحجم الكبير لهذه الشاكرا استخدم أدوات تخليلية واسعة، إبدأ في تخيل فرشاة عريضة تتحرك على كل الرأس و عميقاً داخله وتتحرك في كل الإتجاهات، ثم قم بعمل أداة تحريك دائرية تغطية كل الرأس وإختم الأمر بأداة التمزيق وكأنك تمزق رغيف من الخبز خلال الرأس، إشعر بكل تلك الأحاسيس عميقاً داخل الجمجمة. قم بهذا لبضعة دقائق حتى تبدأ في الشعور بتفاعلات الطاقة، كما في مركز العين الثالثة لا تبالغ في عمل التحفيز لهذا المركز، عادة أحاسيس الطاقة في هذه الشاكرا تكون قوية للغاية وواضحة، الشاكرات التي تظهر تجاوب يجب

تركها على الفور أما الشاكرات التي لم تستجيب فيجب العودة إليها والقيام بمجهود إضافي لتفعيلها.

بعد الإنتهاء من العملية السابقة سيكون من الأفضل الإبقاء على بعض الطاقة خلال الشاكرات،ويمكن القيام بهذا بسهولة،قم برفع الطاقة بالإسفنجة التخيلية من القدم إلى أعلى الرأس في حركة سحب واحدة ولا تقم إطلاقاً بسحب الطاقة إلى الأسفل،عند الوصول إلى أعلى الرأس إقلب الوعي فجأة إلى القدمين مرة أخرى وكرر العملية حسب الحاجة،تقنيات رفع الطاقة للشاكرات ضرورية في العديد من التقنيات القادمة ويمكن القيام بها في أي مكان طالما كنت تمتلك مقدار معقول من تدفق الطاقة خلال القدمين،تذكر القيام بتلك التقنيات السابقة بلطف و عدم الضغط على الطاقة أثناء المسار،إسمح للطاقة بالتحرك بلطف خلال المسارات والتشاكرات بدلاً من دفعها بعنف أو إصرار زائد.

في المساء

-إذكر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أستعيد ذكريات الخروج من الجسد التي تحصل أثناء نومي،أنا أنجح في تدوين كل تلك الذكريات و إستعادتها،كلما مارست رفع الطاقة حصلت على المزيد من الذكريات"

-إستمع للمقطع "Week 4 BrainWave Generator lucid"

"dreaming" لمدة ٢٠ دقيقة قبل النوم لزيادة الأحلام الواضحة.

إختياري :الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

قبل أن تستمر يجب أن تكون قد:

- تعلمت عن مراكز الطاقة الأولية الخاصة بك (الشاكرات).
- استخدمت بنجاح الأدوات التخيلية في تفعيلها.
- بدأت في رفع الطاقة قبل النوم لتقوية الاحلام الواضحة.
- تعلمت أن تتنفس الهواء بحيث تملأ صدرك ويتحرك نحو الهبوط عند الشهيق، ويفرغ من بطنك وصدرك عند الزفير.

الأسبوع الخامس: الدخول في المرحلة الإنتقالية

الفيديوهات المطلوبة: فيديو ٦ .

تعلمت في الأسابيع السابقة تحفيز وفتح مسارات الطاقة والإسترخاء الجسدي والعقلي، ورفع الطاقة ثم تفعيل الشاكرات، في هذا الأسبوع ستتعلم الوصول إلى حالة عقلية تسمى "المرحلة الإنتقالية" والتي يتم خلالها الإسقاط النجمي.

العقل البشري يعمل ضمن مستويات مختلفة من النشاط العصبي، وكل مستوى ينتج نبضات كهربائية يمكن قياس ترددها، وتسلسل هذه النبضات تسمى الموجات الدماغية، فمثلاً عند اليقظة والانتباه يعمل العقل بترددات عالية قد تصل لنحو ٤٠ هيرتز، وخلال النوم العميق أو الغيبوبة قد يتراجع هذا المعدل ليصبح حوالي نصف هيرتز، ولكن خلال الأحلام الواضحة ولحظات الخروج من الجسد وظواهر الباراسيكولوجي قد يصل التردد إلى نحو ١٠٠ هيرتز وهذا ملفت للانتباه لانه خلال هذه الحالات تكون عقولنا أكثر إستيقاظاً من حالة يقظة ذاتها.

مستويات الوعي أو الموجات الدماغية من الأبطأ إلى الأسرع كالآتي:

Epsilon: 0.00–0.05 Hz

Delta: 0.05–4 Hz

.Theta: 4–8 Hz

Alpha: 8–12 Hz

Beta: 12–30 Hz

Gamma: 30–100+ Hz

لكل موجة دماغية حالة ذهنية مرتبطة بها من اليقظة إلى النوم العميق وبدلاً من استخدام المصطلحات العلمية المعقدة كموجة ألفا وبيتا وجاما سنستخدم المصطلحات الأبسط التي يمكننا التعامل معها بسهولة، الموجات الدماغية الأبطأ من موجة اليقظة (بيتا) يمكن تسميتها trance state أو مراحل إنتقالية بين الوعي واللاوعي، ال "trance" هي كلمة واحدة تحمل العديد من المعاني كالنشوة، الغشية، الغفوة، أو الغيبوبة وتعرف أحياناً بالشلل الليلي، ولكنها في الحقيقة مرتبطة بتغير حالة الوعي "Altered state of consciousness"، أي إنتقال الوعي إلى مستويات أقل من مستوى اليقظة، وإذا تجاوزنا التعقيدات اللغوية فيمكن لنا تسميتها مراحل إنتقالية للوعي، وهي مشابهة للغيبوبة ولكن لا تعني فقد تام للوعي بل مرحلة يصبح الجسد خلالها نائماً والعقل مستيقظاً، وهي مرحلة طبيعية نمر خلالها قبل النوم.

يتكون الدماغ البشري من جزئين أيسر وأيمن، الجزء الأيسر هو الجزء المنطقي والخاص بحل المشكلات بينما الجزء الأيمن أكثر عاصفية و خاص بجوانب الابتكار والإبداع والخيال، في المرحلة الإنتقالية يعمل كلا الجزئين معاً وهذا يزيد من قوة الدماغ وقدرته على إكتشاف مستويات أعلى من الوعي، الإسترخاء الجسدي العميق وإبقاء العقل خالياً من الأفكار السطحية هي الوصفة المطلوبة للدخول إلى المرحلة الإنتقالية وهي مهارات سبق أن تعلمتها في المراحل السابقة.

سواء لاحظت ذلك أم لا فأنت بالفعل تدخل إلى هذه المرحلة يومياً عند الإقتراب من النوم، قد لا تكون واعياً بذلك لكنك بالتأكيد تذكر الشعور بالراحة والدفع قبل الوصول إلى مرحلة النوم أو عند الإستيقاظ منه، لو إنتبهت إلى ذلك في المرة القادمة التي تغفو فيها فستجد بأن عقلك عند الإقتراب من النوم يستسلم للأفكار والمشاعر العشوائية، وفي النهاية ستفقد تركيزك وتغرق داخل الحلم، البقاء مستيقظاً خلال هذه المرحلة هي كل ما تحتاجه للقيام بخروج واعٍ من الجسد.

درجات المرحلة الإنتقالية:

الغيبوبة الخفيفة:

الغيبوبة الخفيفة هي أولى درجات المرحلة الإنتقالية وهي حالة مشابهة جداً لحلم اليقظة أو الغفوة ومرتبطة بموجة ألفا التي تظهر لدى من يمارسون التأمل، عندما يبدأ جسدك بالإسترخاء من الطبيعي أن تشعر بموجة معتدلة الثقل والدفع ستسود الجسد، و سيصبح تفكيرك ضبابياً وينجرف نحو العشوائية، وسيكون لديك صعوبة طفيفة في تركيز الأفكار، خصوصاً إذا كنت متعباً عقلياً وجسدياً وبحاجة للنوم، أنماط الضوء واللون (أو ما يسمى بالصور الهلناكوكية hypnagogic) تظهر من حين لآخر، النظر الأثيري أو الجلاء البصري ممكن أيضاً خلال هذه الحالة، الشعور بالدغدغة أو التنميل وكأن حشرات صغيرة تسير على مناطق من الجسد أو كأن قليل من الغبار أو الأتربة إستقر على الجلد مسبباً الرغبة بالحكة هي إحدى المشاكل التي توجه من يحاولون الدخول إلى هذا النطاق من المرحلة الإنتقالية، هذه الأحاسيس ليست حقيقة وهي فقط ناتجة عن حركة الطاقة خلال الجسد والتي يزيد تدفقها في هذه المرحلة، الوقت يبدو وكأنه يتباطئ قليلاً، والأصوات تصبح أوضح وتبدو أبعد من مصادرها الحقيقية، الغيبوبة الخفيفة مشابه لما يحصل في الدرجات المتوسطة من أنواع التأمل الشائعة، بينما يمكن الوصول إلي هذا المستوى بسهولة فإن يكون حساساً جداً ويمكن كسره بسهولة أيضاً.

الغيبوبة الكاملة

حالة الغيبوبة الكاملة لها العديد من السمات المشابهة للغيبوبة الخفيفة لكن أحاسيس الغيبوبة الكاملة أكثر وضوحاً وهي مرتبطة بموجة ثيتا التي تسيطر على سطح الدماغ خلال مراحل النوم الأولى، تلك الأحاسيس تشمل موجة واضحة جداً من الثقل الجسماني وإحساس سريع بالسقوط، إلى جانب الدفع الذي يستنزف القوة الجسدية والعقلية، التركيز العقلي مطلوب جداً في هذه النقطة لكي تُوقف العقل من متابعة الجسد إلى النوم، إحساسك بالزمن يتغير، يتباطأ أو يزيد، إعتدماً على مستوى التعب لديك، فلو كنت متعباً يميل الزمن إلى التسارع والعكس

صحيح، كما أنك ستشعر بأن أبعاد الغرفة أكبر من حجمها الحقيقي، بعض الحركة ممكنة و لكن تحريك الأطراف يستغرق وقت وجهد أكبر من المعتاد وحتى لو تحركت في هذه المرحلة فستشعر بأن الأطراف مخدرة قليلاً وكأنها مصنوعة من الشمع، ستحدث تفاعلات مهمة للطاقة في المعدة و شاكرا الظفيرة الشمسية، وقد تكون ذات تأثير سلبي ينهي المرحلة الإنتقالية لو سمحت لنفسك بالإستجابة لها، تميل الأفكار إلى البطيء والعشوائية ولكنها تصبح واضحة جداً و هذا سببه قلة نشاط قشرة الدماغ و تحول الوعي إلى المستويات الأعماق داخل الدماغ، الهلوسة الهناكوكية وحتى حركة العين السريعة الدالة على الدخول إلى مرحلة الأحلام ممكنة، ببساطة سيبدأ جسمك في فعل الأشياء الطبيعية التي يقوم بها كل ليلة عند الدخول إلى مرحلة النوم.

الغيبوبة العميقة

تبدأ الغيبوبة العميقة بأعراض الغيبوبة الكاملة ولكنها تزيد وضوحاً مع الوقت وترتبط هذه الحالة بموجة دلنا الخاصة بالنوم العميق، تشمل أحاسيس هذه المرحلة: برودة الجسم الكاملة و إحساس بالسقوط المستمر، حالة الغيبوبة العميقة ليست خطيرة وهي لا تستطيع إيدانك أكثر مما قد يسببه النوم العميق، لكن من الصعب جداً دخول هذه الحالة حتى لو تعمدت ذلك، خاصة لشخص لم يتقن بعد الوصول إلى الغيبوبة الكاملة والبقاء متماسكاً فيها، كما أن الأعراض المرافقة يمكن أن تصبح مخيفة إذا لم تكن تعرف ماذا يحدث لك في ذلك الوقت، الشلل الجسدي الكامل و إهتزازات الطاقة مرافقة لهذه المرحلة، بالرغم من أن الإستيقاظ خلال الغيبوبة العميقة نادر جداً إلا أنه قد يحصل، وهنا يبدأ الناس في وصف ظواهر مخيفة كاللمس أو الجاثوم أو الإختطاف من قبل المخلوقات الفضائية أو ما شابه من الهلوسات و الخرافات، والسبب هو الشلل الكامل خلال الحالة بالإضافة إلى التخيلات التي يصنعها العقل النائم في تلك اللحظات، شلل الجسد أثناء النوم هي حالة طبيعية تماماً والعقل يفعل ذلك حتى لا يتفاعل الجسد مع أحلام الحركة التي قد تراها فتتحرك أثناء النوم و تسبب الأذى لنفسك، الغير طبيعي في هذه الحالة أن تستيقظ لسبب ما داخل الغيبوبة العميقة لتجد جسدك بالكامل مشلولاً، والأسوء أن العقل لا يزال يحلم لذا تتحول أسوء الكوابيس إلى حقائق تراها أمام عينيك عندما يتم مزج الأمر بمشاعر الخوف، ألم تتسائل في يوم من الأيام لما تبدأ قصص الإختطاف الذاتي واللمس والجاثوم كلها خلال فترة النوم فقط؟!..

حيث تبدأ بالإستيقاظ في منتصف الليل بجسد مشلول، سماع أصوات أو حركة ثم ثقل شديد على الصدر و هلوسة ثم الإرتفاع عن الأرض والخروج من الجسد، إن الشعور بالإرتفاع أو التحرك من المكان ناتج في الأساس عن وجود الوعي داخل نسخة الجسد الأثيري التي تكون في الخارج أثناء ذلك الوقت، وفي العديد من الحالات يستطيع الناس حتى رؤية الجسد الأثيري مضيء بلون أزرق مشع وهو يقترب منهم ليدخل الجسد وهذا ما شاهدته بوضوح في إحدى المرات، وفي تلك اللحظة تحدث تفاعلات طاقة قوية جداً، هذا ما يعطي الشعور بأن كيان ما يدخل الجسد وهذه الظاهرة معروفة منذ القدم.



العديد من الناس دمرت حياتهم بسبب أفكار خاطئة و خرافات عن طبيعة هذه الحالة، المؤسسة الدينية في جميع أنحاء العالم نجحت أيضاً بإستثمار هذه الخدعة بالقول بأن ما يسبب الشلل الليلي هي قوى خفية من وراء هذا العالم لإرهاب أتباعها وإبقائهم في عصور الجهل والظلمات، وخرافة المس بأكملها مبنية على فكرة الإحساس بدخول و خروج الجسد الأثيري من الجسد الفيزيائي مسبباً الشعور بالإستحواذ الداخلي.

المرحلة التي يتم خلالها الإسقاط النجمي تقع بين الغيبوبة الخفيفة والكاملة ولن نحتاج إلى دخول الغيبوبة العميقة.

الآن كيف نفعل ذلك ... كيف ندخل إلى المرحلة الإنتقالية بشكل إرادي....؟

للوصول إلى المرحلة الإنتقالية تحتاج إلى ثلاث عناصر رئيسية: الإسترخاء الجسدي العميق، إفراغ العقل من الأفكار السطحية، وتقنية تخيلية متقدمة.

١- الإسترخاء الجسدي العميق:

لقد تعلمت تمارين الإسترخاء الجسدي العميق خلال الأسابيع السابقة، لذا قبل ممارسة تمارين المرحلة الإنتقالية يجب عليك تأدية كامل روتين الإسترخاء الجسدي من أعلى الرأس إلى أسفل القدم، إستغرق ما يكفي من الوقت خلال تلك التمارين حتى تشعر بإسترخاء جسدي كافٍ.

يعمل العقل منفصلاً عن الجسد، فالعديد من العمليات الحيوية في الجسد لا تعلم بها مثل تنظيم السكر والهرمون ودقات القلب والتنفس وغيرها، كلها تتم بشكل لاواعي، ولكن هناك لغة بين الجسد والعقل، الجسد لا يعلم حقاً إذا كان العقل نائماً لذا يرسل نوع من الإشارات الحيوية على شكل أحاسيس أو اختبارات وإذا استجبت لهذه الأحاسيس يعرف الجسد عندها أن العقل لا زال مستيقظ ولا يدخل إطلاقاً في حالة الشلل الليلي، فمثلاً عندما ننام على ظهورنا نشعر بعد فترة بسيطة برغبة ملحّة في التقلب هذه الرغبة عبارة عن إشارة يرسلها الجسد لكي يعلم إذا ما كانت العقل مازال مستيقظاً أم لا؟ لذا لن ينام الجسم إطلاقاً إذا ما استمرت بالاستجابة إلى هذه الإشارة والتقلب المستمر، لذا تذكر دائماً: لا تستجب إطلاقاً للرغبة في التقلب بل إبق مستلقياً على ظهرك ساكناً دون حركة، هذا يعمل على إطفاء الجسد بسرعة والدخول في الشلل أو المرحلة الإنتقالية، تذكر! عليك للدخول إلى المرحلة الإنتقالية البقاء ساكناً دون أي حركة، ابق مستلقياً على ظهرك ولا تتقلب أبداً، حرارة الجسم تنخفض بسرعة أثناء الدخول إلى المرحلة

الانتقالية وخاصة عند القدمين، إن ارتداء الجوارب السميكة يساعد في استرخاء القدمين كما أن وضع سداة للأذن يساعد في التركيز على عملية التنفس للتخلص من الأفكار السطحية ولكن إذا كانت السداة تسبب إزعاجاً فلا تضعها.

حاول عمل تدليك خفيف للعينين إذا كنت تعاني من حركة العين السريعة عند الوصول إلى المرحلة الإنتقالية، قم بها كجزء من تمارين الإسترخاء الجسدي الكامل، قم بتحريك العينين في جميع الإتجاهات ثم دائرياً لثلاثين ثانية وحاول تركيز العين على نقطة واحدة دون حركة، ولو كانت هذه النقطة هي موضع العين الثالثة فسيكون ذلك أفضل، بالطبع أبقى العينين مغمضتين طوال فترة الدخول إلى المرحلة الإنتقالية.

٢- إفراغ العقل من الأفكار السطحية

في المرحلة التالية إبدأ في تقنية الوعي بالتنفس التي ذكرناها سابقاً، إبدأ بالتركيز على حركة الصدر والبطن وارتفاعهما أثناء الشهيق، ركز على موضع واحد إما حركة الهواء إلى الجسد أو حركة الجسد بعد دخول الهواء، إذا واجهت صعوبة في التخلص من الأفكار السطحية قم باستخدام الإسترخاء بالإيحاء أو استخدم الصوتيات الدماغية، صوت لحركة الماء أو ألحان خفيفة فقط لإيقاف الحوار العقلي الداخلي، إذا كانت الأشياء التي تفكر بها مهمة قم بدوينها على ورقة والتفرغ لها بعد التمرين هذا سيساعد العقل على إسكاتها، لتسريع الدخول إلى المرحلة الإنتقالية عليك محاكاة طريقة التنفس أثناء النوم، خلال أنفاس عميقة، طبيعية وبطيئة، وتصدر صوت خفيف عند الشهيق والزفير، ليس كالشخير تماماً بل نمط خفيف متكرر، إذا كنت تعجز عن تقليد نمط التنفس خلال النوم قم ببساطة بتشغيل مسجل للصوت قريب من السرير وسجل صوت التنفس الذي تصدره ليلاً، و قم بتقليده، تأكد من التدرّب جيداً على نمط التنفس هذا، لمدة بضع دقائق ستشعر أن الأمر لم ينجح فقط استمر لنحو ٢٠ دقيقة وستشعر بالاسترخاء والهذوء وغياب الوعي، لاحظ أن كل ما عليك فعله هو المراقبة فقط، أن تحاول مراقبة عقلك وجسدك خلال الإقتراب من مرحلة اللاوعي أو الشلل.

تقنية تخيلية متقدمة.

للمساعدة في تسريع عملية الدخول إلى المرحلة الإنتقالية للوعي يجب استخدام تقنيات تخيلية بالوعي الحسي، هذه التقنيات تتضمن شعور بالسقوط نحو الأسفل، وهذا يعمل على إبطاء نشاط الموجات الدماغية، يجب استخدام الوعي الحسي وليس مجرد تخيل أو تصور المشاهد، ما يجعل الدماغ يغرق في الحالة الإنتقالية ليس التخيل ذاته بل الشعور بالسقوط والتحرك نحو الأسفل لذا حاول تقليد هذه الأحاسيس أو إستحضار الشعور بهذه الحركة بأقصى ما يمكن لك الإحساس به.

أي تخيل يشمل تحرك نحو الأسفل يعد كافياً للتسريع الدخول إلى المرحلة الإنتقالية وسنذكر هنا مثالين يمكن إستخدامهما.

المصعد:

تخيل نفسك في مصعد يتحرك إلى الأسفل، تذكر الأحاسيس التي تراودك لدى إستخدام مصعد حقيقي، عندما يبدأ المصعد في الهبوط تشعر بضغط خفيف على الجسد خلال اللحظات الأولى للتحرك، وخاصة في منطقة المعدة، ثم يقل هذا الإحساس وتكتسب تسارع نحو الأسفل وتشعر بأن وزنك يقل تدريجياً بعد فترة من حركة المصعد، تخيل أنك تنظر إلى تفاصيل أو نقوش للحائط والذي يتحرك المصعد بجانبه، ولاحظ هذه النقوش وهي تأتي وتذهب، حاول تذكر أكبر قدر من الأحاسيس خلال هذه الحركة، يمكنك أيضاً تخيل الموسيقى الهادئة التي تسمع في المصاعد الحديثة أو صوت حركة الكابلات و العجلات في أعلى المصعد، وغيرها من الاحاسيس.

السقوط الحر:

تخيل بأنك تسقط سقوط حر من طائرة، وبإندفاع شديد نحو الأسفل، تخيل مقاومة الهواء، وشعور الإندفاع في الفضاء بسرعة عالية، تصور الأصوات و الشعور بالضغط والتسارع أثناء السقوط، إشعر بتيارات الهواء وهي تصطدم بالوجه و تخيل منظر الأرض وتهدى تقترب، ففي البداية تتمكن من رؤية التقوس الأرضي في الأفق وتدرجياً يبدأ في الإختفاء ولا ترى سوى الأرض الشاسعة و هي تكبر باستمرار وتتخذ الشكل المسطح، تخيل هذا الإحساس وكأنك قمت بالتجربة سابقاً.

يمكن أيضاً إستخدام تخیلات كالسقوط من مكان مرتفع أو النزول عن الدرج أو الحبل أو أي تخيل آخر يتضمن بشعور بالسقوط السريع نحو الأسفل.

نفذ جميع التخیلات السابقة وإختر أنسبها لك و قم بإستخدامها مع كل محاولة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية.

بعض المشاكل التي قد تتعرض لها:

الغرق بسرعة في النوم:

عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى المرحلة الإنتقالية أو الشلل الليلي فإن النوم هو مرافق دائم، ويمكن بسهولة أن تغرق في النوم إذا لم تتمكن من الحفاظ على تركيزك وعدم الإنجراف نحو الهلوسات العشوائية، إن السبب في النوم أثناء الحالة الإنتقالية يعود في الأساس إلى الإرهاق الجسدي والعقلي، فلا تحاول القيام بهذا التمرين إذا كنت مرهقاً، وبالرغم من أن الإرهاق الجسدي والعقلي يعمل على إدخالك إلى المرحلة الإنتقالية بشكل أسرع إلا أنه ينزع منك القدرة على التحكم بها، عندما يأتي الشلل الليلي يمكن ببساطة الإحساس به تدريجاً ثم يظهر كشيء ثقيل يجلس فجأة على الجسد مع شلل كامل للأطراف.

الراحة الزائدة أيضاً تسبب النوم، والإسقاط النجمي ليس النوم أنت فقط بحاجة إلى مقدار بسيط من المرحلة الإنتقالية لإتمام الخروج الواعي من الجسد والغرق في النوم سيؤدي إلى تعارض الأحلام مع تجارب الإسقاط النجمي للحصول في النهاية على ذكريات مختلطة يصعب تمييز الحقيقي منها عن الخيالي، لذا يجب الحفاظ على درجة بسيطة جداً من عدم الراحة خلال

العملية، إن الإستمرار في النوم اثناء تمارين المرحلة الإنتقالية سيبرمج عقلك الباطن على النوم في كل محاولة مستقبلية وهذا هو آخر شيء قد تريده عندما يتعلق الأمر بالإسقاط النجمي، الحفاظ على مقدار صغير من عدم الراحة يمكن تحقيقه عن طريق وضع وسائد تحت الركبتين أو رفع الذراعين قليلاً فوق مستوى السرير أو الجلوس على كرسي خشبي صلب بدون إسناد للرأس، هذا الإزعاج الخفيف سيساعد على إبقاء رابط بين العقل والجسد ويمنعك من الإنجراف إلى النوم خلال التمارين، هذا هو السبب أيضاً في وضعيات التأمل الصعبة كاللوتس و التأمل أثناء المشي ، وهذا هو السبب أيضاً في تفوق الخبراء من القرن التاسع عشر في مجالات الباراسيكوجي ومن بينها الإسقاط النجمي حيث كانوا يستخدمون كراسي غير مريحة و يتمرنون على الوصول إلى المرحلة الإنتقالية لفترة أطول من الزمن لغياب الحواسيب والأجهزة النقالة والإنترنت وغيرها من ملهيات هذا العصر، بالطبع فالمبالغة في هذا الإزعاج الجسدي سيعمل على كسر الإسترخاء والعودة إلى حالة اليقظة مرة أخرى....

جرب كل شيء مذكور هنا وإختبر ما يناسبك، حاول القيام بتمارين المرحلة الإنتقالية بعد الإستيقاظ من النوم، حيث تكون مسترخياً تماماً وجاهزاً لنصف ساعة من التمرين كحد متوسط، القهوة والشاي تساعد على البقاء مستيقظاً ولكن تلك المشروبات تعمل شد العضلات وتوتيرها بشكل أكبر، كما لا تعتمد كثيراً على الصوتيات الدماغية وحاول الوصول إلى الحالة الإنتقالية بمجهودك العقلي الخاص، فذلك أفضل على المدى البعيد.

الملل:

إن الملل أيضاً هو من المشاكل المرافقة لمحاولات الوصول إلى المرحلة الإنتقالية، يبدو الأمر وكأن لا شيء يحدث، أنت تقضي وقت طويل في جو منعدم التفكير والمشاعر و تبدأ بالملل وكأن لا شيء سيحدث، الملل يأتي نتيجة عدم تكييفك مع حالة السكون العقلي والجسدي، إذا تم هذا بشكل حذر يمكن إستغلال الوقت خلال الوصول إلى المرحلة الإنتقالية في بعض الأشياء كتأمل الأمور الجميلة في الحياة كالصداقة والمحبة وغيرها أو إستعراض شيء من الذاكرات السعيدة أو إختبار الجلاء البصري وغيرها ولكن ضمن فترات زمنية قصيرة جداً، ستجد أن هذا مغري لأن المخيلة تصبح خصبة جداً والقدرة على رؤية التخييلات الواضحة تصبح ممكنة، يجب الحذر أثناء فعل هذا لأنك قد تنجرف إلى حلم واضح دون معرفة، النصيحة الثمينة والتي نقدمها دوماً هي: تمرن وإستمر في التمرين وسوف تتقن الوصول إلى المرحلة الإنتقالية في فترة قصيرة للغاية وحتى ضمن درجة معينة من عدم الإسترخاء العقلي والجسدي.

الإحساس بالحك أو التتميل على الجسد:

كما ذكرنا فالمرحلة الإنتقالية هي مرحلة يزيد خلالها تدفق الطاقة في الجسد مسبباً تفاعلات وأحاسيس للطاقة، كما أن إرتخاء العضلات على الهيكل العظمي يسبب بعض الآلام في مناطق مختلفة من الجسد، إن الحل الوحيد يكمن في تجاهل هذه الأحاسيس قدر الإمكان والمعرفة بأنها ليست حقيقية أو مؤذية، إذا كان يجب أن تحك منطقة معينة من الجسد فقم بذلك بحركة بطيئة للغاية وناعمة حتى لا تكسر حالة الشلل الجسدي ،حاول عدم ممارسة التمارين في أماكن تتجمع

في الأتربة أو الغبار أو أماكن سيئة التهوية أو قم بتشغيل مكيف الهواء لتنقية الجو وهذا على الأرجح سيقوم بحل المشكلة.

مشاكل التنفس: يفاجأ الناس عند الدخول إلى المرحلة الإنتقالية ببطأ عملية التنفس أو حتى الشخير وكأنهم بالفعل نائمون وهذا طبيعي لأن الجسد يبدأ في التعامل مع الوضع وكأنك بالفعل نائم، وهذا أحد فوائد الوصول إلى الحالة الإنتقالية، لأنه يساعد في كشف بعض اضطرابات النوم والجهاز التنفسي والتي لا تظهر إلا خلال هذه الفترة، السبب في الشخير هو ضغط عضلات اللسان والحلق على مجاري التنفس مولدة صوت الشخير لو إكتشفت بأنك تعاني من الشخير قم بتغيير الوضعية الخاصة بالرأس أو النوم على الجانب، وتقليل الوزن الزائد إذا كنت قد إكتسبته مؤخراً ولا تأكل الوجبات الثقيلة قبل النوم بـ ٣ ساعات وحاول ممارسة شيء من الرياضة يومياً، وتجنب تعاطي المسكنات والحبوب المنومة، ومضادات الحساسية قبل النوم.. حاول أيضاً تجنب الإرهاق و التعود على النوم في أوقات منتظمة.

إذا إنقطع التنفس نهائياً أثناء المرحلة الإنتقالية فهذا يعني الإصابة بمرض يعرف بإسم " Sleep apnea" وهو أحد اضطراب النوم، حيث ينقطع الهواء نهائياً لمدة دقائق، وهذا المرض في العادة لا يكتشف إلا في مراحل متأخرة بسبب طبيعته الخفية، ولكن خلال المرحلة الإنتقالية يمكن الكشف عنه مبكراً مما يسهل في علاجه.

إبتلاع الريق.

تجمع اللعاب في الفم وإبتلاعه هي مسألة قد تؤدي إلى إضعاف المرحلة الإنتقالية والإستيقاظ إن لم تتم بشكل بطيء و ناعم جداً، إذا كنت تعاني من هذا حاول تقليل شرب الماء قبل التمرين أو المضمضة بماء مالح.

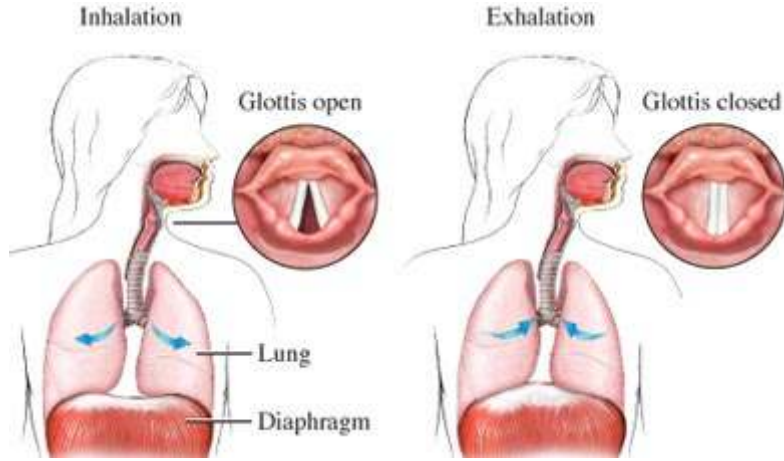
الخوف:

من الطبيعي كبشر أن نخاف، فهذه احد آليات العقل لحماية الذات، ولكن يجب التمييز بين الخوف الطبيعي وبين الخوف المصطنع، حسب نظرية التحليل النفسي فالأطفال يولدون طبيعياً مع نوعين من الخوف، الخوف من الأصوات العالية والأماكن المرتفعة، ما عدا ذلك كلها مخاوف صنعناها خلال حياتنا ولا مبرر حقيقي لوجودها، التغلب على الخوف لا يتم إلا بالمعرفة، لأن الخوف في النهاية مبني على الجهل بالشيء، إن من أكثر الظواهر شيوعاً خلال المرحلة الإنتقالية هي الرؤية من خلف الجفون المغلقة أو سماع الأصوات الأثيرية وأيضاً الشعور بكيان ما في الغرفة، الرؤية الأثيرية هي القدرة على الرؤية حتى إذا كانت الجفون مغلقة، السبب في ذلك يعود للنظر من خلال العيون الأثيرية وليس الحقيقية و في هذه الحالة تكتسب الرؤية نوعية مختلفة فأنت لا تنظر حقاً إلى المستوى الفيزيائي بل إلى منطقة الزمن الفعلي الفاصلة بين الحقيقة وبين المستويات الأثيرية، وهذا سيكون مربك ومخيف أحياناً إن لم تكن تعرف ما الذي يحصل، الأصوات الأثيرية هي أيضاً أصوات تستقبلها من الفضاء الأثيري عند الوصول إلى المرحلة الإنتقالية، فتبدأ في سماع أصوات حركة داخل الغرفة أو حتى أشخاص يتحدثون مع

بعضهم بلغة غير مفهومة أو حتى سماع أشخاص ينادونك أو يحذرونك من الإسقاط النجمي، هذه الأصوات هي عبارة عن الخوف اللاوعي وهو يترجم إلى أشكال صوتية لمنعك من الخروج، هي قد تكون أي شيء تقريباً، وأحياناً قد تسمع صوت طرق عنيف، أو سير بالأقدام أو فتح للأبواب أو أصوات حيوانات مفترسة أو حتى صوت صراخ بشري وغيرها وحتى عندما تبدو تلك الأصوات واقعية جداً وقريبة منك فهي غير حقيقية و لا فائدة منها سوى بإيقاظك وإفشال محاولات الوصول إلى المرحلة الإنتقالية، وآخر شيء تريده في هذه الحالة هي برمجة عقلك الباطن على الإستجابة إلى هذه المؤثرات المشوشة، مهما كانت تلك المؤثرات مزعجة أو مخيفة قم بتقديم تفسيرات لها حتى ولو كانت سخيفة، فمثلاً لو سمعت صوت للطرق على الحائط فكر بأن جارك يقوم بإصلاح منزله حتى لو كان الوقت متأخراً أو كان جارك غير موجود في منزله، فقط ابتكر حل ما لإسكات الفكرة والعودة إلى التمرين، في النهاية يجب أن تواجه الخوف وهي فرصة مناسبة للنمو الشخصي والروحي، وإذا إستطعت أن تفهم طبيعة الخوف وأنه فقط وجد لحمايتك عندها ستمكن من التحرر من هذا الخوف إلى الأبد.

تمارين التنفس:

تمارين التنفس لهذا الأسبوع مبنية على ما إكتسبته من مهارات في فن التنفس خلال الأسابيع الأربعة السابقة، سنضيف عنصر جديد إلى تمارين التنفس وهو التحكم في إيقاع التنفس، ستتحكم في سرعة الشهيق والزفير، في الأسبوع الماضي كنت تقوم بتعميق أنفاسك ولكن لم تتحكم في إدخال أو إخراج الهواء من الأنف أو الفم، في هذا الأسبوع ستتعلم التنفس من الأنف فقط، إتبع نفس روتين التنفس الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة، تنفس طبيعياً لمدة دقيقة، عمق التنفس ل ٦ - ١٢ أنفاس ثم قم بتخفيف عمق التنفس ل ٦ - ١٢ أنفاس ثم في النهاية إستغرق دقيقة في مراقبة التنفس الطبيعي، تأكد من التنفس بالطريقة الصحيح من الأعلى إلى الأسفل، ملء الصدر أولاً ثم السرة في الشهيق، و إفراغ السرة ثم الصدر في الزفير، لإضافة عنصر التحكم في التنفس، قم بالتركيز على عقد المزمار (جزء صغير في القصبة الهوائية يتحكم في تدفق الهواء خلالها) وعضلات الحلق أي بضغط عضلات الرقبة أسفل الذقن قليلاً نحو الأسفل أو بشكل أبسط عملية كبت جزئي للهواء الزفير بأي طريقة تراها مناسبة، هذا يعمل على غلق مجرى التنفس قليلاً مما يكسب صوت التنفس لديك نوع من الخشونة و يصبح أقرب قليلاً إلى صوت الشخير أو الصفير، بهذا يمكنك التحكم في سرعة الشهيق والزفير وكأنه أصبح لديك صمام تفتحه أو تغلقه جزئياً عند المزمار يتقرر بموجبه مقدار الهواء المتدفق في الشهيق والزفير.



برنامج الصوتيات الدماغية الأسبوع الخامس:

في هذا الأسبوع ستواصل تدعيم قدرتك على البقاء في المرحلة الإنتقالية للوعي أو الترانس، خلال الإستماع إلى المقطع :

MAP Week 05: Trance Meditation

إستمع إلى المقطع وحاول البقاء في مستوى من الترانس دون فقد الوعي والنوم، إذا كنت تنام بسرعة خلال المقطع قم بتغيير الوضعية التي تجلس أو تستلقي عليها بحيث توفر بعض الإزعاج الجسدي الذي يمنع الغفوة أو النوم السريع.

لدينا أيضاً مقطع لزيادة وضوح الأحلام :

MAP Week 05: Lucid Dreaming

إستعمله كما فعلت مع مقطع الأسبوع السابق وتذكر ترديد المؤكدات وتسجيل الأحلام في مفكرتك الخاصة بهذا.

المفتاح للوصول إلى المرحلة الإنتقالية هو الإسترخاء الجسدي العميق وإبقاء العقل فارغ من أي أفكار سطحية بالإضافة إلى إبقاء عدم راحة خفيفة لمنع الجسد النوم بسرعة، خلال هذا الأسبوع سنتعلم تقنيات عديدة لتسريع الوصول إلى المرحلة الإنتقالية.

اليوم ٢٩:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي "أنا أستطيع التواجد كوعي دون الجسد، هذا يحصل يومياً خلال النوم، أشعر خارج الجسد بالسلام والحرية"

في العصر:

-برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري)

إبدأ في الإستماع إلى المقطع "Week 05: Trance Meditation" مع البدء في تمارين الإسترخاء.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (٥ دقائق)

إبدأ في روتين تمارين التنفس الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة " تنفس طبيعياً لمدة دقيقة، عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم قم بتخفيف عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم في النهاية إستغرق دقيقة في مراقبة التنفس الطبيعي، تأكد من التنفس بالطريقة الصحيح من الأعلى إلى الأسفل، ملء الصدر أولاً ثم السرة في الشهيق، و إفراغ السرة ثم الصدر في الزفير" مع إضافة عنصر السيطرة على تدفق الهواء في منطقة الحلق للتحكم في كمية الهواء الذي يدخل أو يخرج.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥)

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-تمارين المرحلة الإنتقالية (تقنية المصعد) (١٥ دقيقة)

١-خذ دقيقة لعمل شد لكل الجسد والإسترخاء إستعداداً لبدء التقنية.

٢-قم بتخفيف حركة الأفكار السطحية في العقل عن طريق التركيز على عملية التنفس، قم بكتابة الأشياء المهمة التي تشغلك قبل التمرين والتفرغ لها لاحقاً هذا يخفف من ضغط الفكرة.

٣-الآن تخيل بأنك في مصعد مع جانب واحد مفتوح هو الذي يواجهك وأن هذا الجانب مفتوح على حائط مبني من الطوب المتراصف أو حائط صخري، إشعر بالمصعد وهو يبدأ الحركة نحو الأسفل.

٤-تخيل صفوف الطوب أو نقوش الحجارة المقابلة لك وهي ترتفع للأعلى بينما تهبط أنت للأسفل، وإشعر بأنك تدخل إلى مستوى اعمق وأعمق من المرحلة الإنتقالية خلال العملية.

٥-تخيل أنك ترى عدد كبير في بداية التحرك للمصعد ويقل تدريجياً كلما مررت بطابق جديد، تخيل شعور الدوران الخفيف يتسرب إلى معدتك عندما يبدأ المصعد في التحرك إلى الأسفل، إستمر في خلق هذا الشعور مع إستمرار المصعد في التحرك، تأكد من الإسترخاء وعدم شد الجسد وإشعر بالراحة والإستسلام لشعور الدخول إلى المرحلة الإنتقالية إستمر بهذا خلال حركة المصعد نحو الأسفل... الأسفل... الأسفل.

في المساء :

إختياري برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

Optionat.Week 5 BrainWave Generator lucid إلى المقطع

Dreaming

-إختياري رفع الطاقة (الدائرة الكاملة للطاقة) ١٠ دقائق

-ردد المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع

"انا ألاحظ أنني أحلم، أنا أسيطر على أحلامي، أنا لدي القدرة على تحويل أحلامي الواضحة إلى تجربة خروج من الجسد"

اليوم ٣٠:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي "أنا أستطيع التواجد كوعي دون الجسد، هذا يحصل يومياً خلال النوم، أشعر خارج الجسد بالسلام والحرية"

في العصر:

-برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري)

إبدأ في الإستماع إلى المقطع "Week 05: Trance Meditation" مع البدء في تمارين الإسترخاء.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (٥ دقائق)

إبدأ في روتين تمارين التنفس الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة " تنفس طبيعياً لمدة دقيقة، عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم قم بتخفيف عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم في النهاية إستغرق دقيقة في مراقبة التنفس الطبيعي، تأكد من التنفس بالطريقة الصحيحة من الأعلى إلى الأسفل، ملء الصدر أولاً ثم السرة في الشهيقي، و إفراغ السرة ثم الصدر في الزفير" مع إضافة عنصر السيطرة على تدفق الهواء في منطقة الحلق للتحكم في كمية الهواء الذي يدخل أو يخرج.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥)

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-تمارين المرحلة الإنتقالية (تقنية السلم) (١٥ دقيقة)



١-خذ دقيقة لعمل شد لكل الجسد والإسترخاء إستعداداً لبدء التقنية.

٢-قم بتخفيف حركة الأفكار السطحية في العقل عن طريق التركيز على عملية التنفس، قم بكتابة الأشياء المهمة التي تشغلك قبل التمرين والتفرغ لها لاحقاً هذا يخفف من ضغط الفكرة.

٣-تخيل بأنك تمسك بسلم وإستخدم الوعي الحسي في إعادة تجسيد أحاسيس حركة اليدين والقدمين أثناء التسلق للأسفل على السلم .

٤-حرك قدم وهمية مع اليد المعاكسة لها درجة نحو الأسفل، ثم حرك القدم الأخرى واليد المعاكسة لها درجة أخرى، إذا كان هذا التخييل معقد، تخيل بأنك تمسك السلم بكلتا اليدين والقدمين تتحركان فقط.

٥-إشعر بجسدك يتحرك نحو الأسفل مع كل خطوة وتخيّل بأن امامك جدار أو حاجز عليه نقوش ما تتحرك للأعلى كلما نزلت أكثر، إستمر في التخيّل و إشعر بأنك تدخل أكثر وأكثر إلى المرحلة الإنتقالية مع كل هبوط عن درجة.

في المساء :

إختياري برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع Optionat.Week 5 BrainWave Generator lucid

Dreaming

-إختياري رفع الطاقة (الدائرة الكاملة للطاقة) ١٠ دقائق

-ردد المؤكّدات المسائية وهي لهذا الأسبوع

"أنا ألاحظ أنني أحلم، أنا أسيطر على أحلامي، أنا لدي القدرة على تحويل أحلامي الواضحة إلى تجربة خروج من الجسد"

اليوم ٣١:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي "أنا أستطيع التواجد كوعي دون الجسد، هذا يحصل يومياً خلال النوم، أشعر خارج الجسد بالسلام والحرية"

في العصر:

-برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري)

إبدأ في الإستماع إلى المقطع "Week 05: Trance Meditation" مع البدء في تمارين الإسترخاء.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (٥ دقائق)

إبدأ في روتين تمارين التنفس الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة " تنفس طبيعياً لمدة دقيقة، عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم قم بتخفيف عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم في النهاية إستغرق دقيقة في مراقبة التنفس الطبيعي، تأكد من التنفس بالطريقة الصحيح من الأعلى إلى الأسفل، ملء الصدر أولاً ثم السرة في الشهيقي، و إفراغ السرة ثم الصدر في الزفير" مع إضافة عنصر السيطرة على تدفق الهواء في منطقة الحلق للتحكم في كمية الهواء الذي يدخل أو يخرج.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

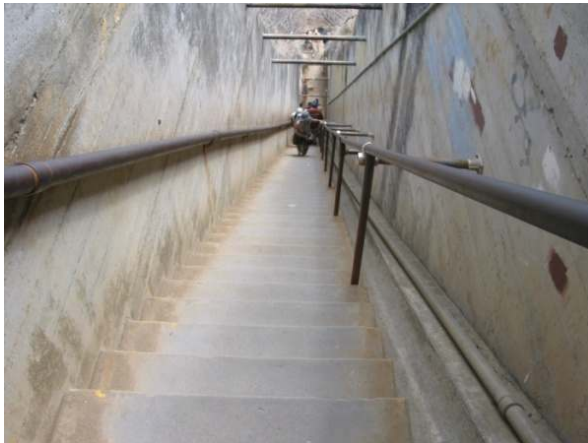
-تفعيل المراكز الاساسية للطاقة الشاكرات (١٥)

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-تمارين المرحلة الإنتقالية (تقنية الدرج) (١٥ دقيقة)

١-خذ دقيقة لعمل شد لكل الجسد والإسترخاء إستعداداً لبدء التقنية.

٢-قم بتخفيف حركة الأفكار السطحية في العقل عن طريق التركيز على عملية التنفس، قم بكتابة الأشياء المهمة التي تشغلك قبل التمرين والتفرغ لها لاحقاً هذا يخفف من



ضغط الفكرة.

٣- تخيل بأنك تقف على بداية درج طويل ممتد نحو الأسفل محاط من الجانبين بجدران صخرية مرتفعة. الدرجات عريضة وواسعة، تخيل بأنك ترفع قدم وتحركها بحذر نحو الدرجة الأولى، إشعر بنفسك تقوم بهذا ببطء وثقة.

٤- إشعر بجسدك يتحرك نحو الأسفل مع كل خطوة.

٥- بينما تتحرك نحو الأسفل تخيل بأنك قادر على رؤية تفاصيل أو نقوش الجدران وهي تتحرك نحو الأعلى بعد ان تتجاوزها.

٦- استمر في هذا وإشعر بنفسك تدخل أعماق وأعماق في المرحلة الإنتقالية مع كل درجة تخطوها.

في المساء :

إختياري برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع Optionat.Week 5 BrainWave Generator lucid

Dreaming

-إختياري رفع الطاقة (الدائرة الكاملة للطاقة) ١٠ دقائق

-ردد المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع

"انا ألاحظ أنني أحلم، أنا أسيطر على أحلامي، أنا لدي القدرة على تحويل أحلامي الواضحة إلى تجربة خروج من الجسد"

اليوم ٣٢:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي "أنا أستطيع التواجد كوعي دون الجسد، هذا يحصل يومياً خلال النوم، أشعر خارج الجسد بالسلام والحرية"

في العصر:

-برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري)

إبدأ في الإستماع إلى المقطع "Week 05: Trance Meditation" مع البدء في تمارين الإسترخاء.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (٥ دقائق)

إبدأ في روتين تمارين التنفس الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة " تنفس طبيعياً لمدة دقيقة، عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم قم بتخفيف عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم في النهاية إستغرق دقيقة في مراقبة التنفس الطبيعي، تأكد من التنفس بالطريقة الصحيح من الأعلى إلى الأسفل، ملء الصدر أولاً ثم السرة في الشهيق، و إفراغ السرة ثم الصدر في الزفير" مع إضافة عنصر السيطرة على تدفق الهواء في منطقة الحلق للتحكم في كمية الهواء الذي يدخل أو يخرج.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥)

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-تمارين المرحلة الإنتقالية (تقنية الحبل) (١٥ دقيقة)



١-خذ دقيقة لعمل شد لكل الجسد والإسترخاء إستعداداً لبدء التقنية.

٢-قم بتخفيف حركة الأفكار السطحية في العقل عن طريق التركيز على عملية التنفس، قم بكتابة الأشياء المهمة التي تشغلك قبل التمرين والتفرغ لها لاحقاً هذا يخفف من ضغط الفكرة.

٣-تخيل بأنك تمسك بقوة بحبل سميك وغير قابل للقطع وتتدلى منه نحو الأسفل.

٤-حرك يدك الوهمية نحو الأسفل أثناء إمساك اليد الأخرى بالحبل، ثم بادل الأدوار بين اليدين وإستمر في الهبوط نحو الأسفل بينما الحبل يتدلى بسلاسة بين ساقيك.

٥-شاهد تفاصيل أو نقوش الجدارن وهي تتحرك نحو الأعلى بينما تتحرك أنت نحو الأسفل.

٦-إستمر في هذا وإشعر خلال العملية بأنك تدخل أعمق وأعمق إلى المرحلة الإنتقالية.

في المساء :

إختياري برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع Optionat.Week 5 BrainWave Generator lucid

Dreaming

-إختياري رفع الطاقة (الدائرة الكاملة للطاقة) ١٠ دقائق

-ردد المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع

"انا ألاحظ أنني أحلم، أنا أسيطر على أحلامي، أنا لذي القدرة على تحويل أحلامي الواضحة إلى تجربة خروج من الجسد"

اليوم ٣٣:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي "أنا أستطيع التواجد كوعي دون الجسد، هذا يحصل يومياً خلال النوم، أشعر خارج الجسد بالسلام والحرية"

في العصر:

-برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري)

إبدأ في الإستماع إلى المقطع "Week 05: Trance Meditation" مع البدء في تمارين الإسترخاء.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (٥ دقائق)

إبدأ في روتين تمارين التنفس الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة " تنفس طبيعياً لمدة دقيقة، عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم قم بتخفيف عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم في النهاية إستغرق دقيقة في مراقبة التنفس الطبيعي، تأكد من التنفس بالطريقة الصحيح من الأعلى إلى الأسفل، ملء الصدر أولاً ثم السرة في الشهيق، و إفراغ السرة ثم الصدر في الزفير" مع إضافة عنصر السيطرة على تدفق الهواء في منطقة الحلق للتحكم في كمية الهواء الذي يدخل أو يخرج.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥)

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

تمارين المرحلة الإنتقالية (تقنية الريشة) (١٥ دقيقة)



- ١-خذ دقيقة لعمل شد لكل الجسد والإسترخاء إستعداداً لبدء التقنية.
- ٢-قم بتخفيف حركة الأفكار السطحية في العقل عن طريق التركيز على عملية التنفس، قم بكتابة الأشياء المهمة التي تشغلك قبل التمرين والتفرغ لها لاحقاً هذا يخفف من ضغط الفكرة.
- ٣-تخيل بأنك ريشة تسقط من إرتفاع عظيم.يمكن لك مراقبة ريشة تسقط من أعلى السقف حتى تصل الأرض وتراقبها وكأنك الريشة ذاتها ثم تعيد تكوين الشعور بالوعي الحسي أثناء التمرين،اعد تشكيل إحساس السقوط في كل مرة تخرج فيها هواء الزفير.
- ٤-تخيل بأنك تحافظ على موقعك وتطفو في كل عملية شهيق.
- ٥-قم بتكوين شعور السقوط بأكبر ما يمكن وتخيل سحب ملونة تتحرك للأعلى كلما تحركت أنت للأسفل.
- ٦-إستمر على هذا النحو وإشعر بأنك تدخل أعماق وأعماق إلى المرحلة الإنتقالية مع كل زفير، وإستقبل الأحاسيس المرافقة بشكل طبيعي...كون متوحداً مع الريشة التخيلية.

في المساء :

إختياري برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع Optionat.Week 5 BrainWave Generator lucid

Dreaming

-إختياري رفع الطاقة (الدائرة الكاملة للطاقة) ١٠ دقائق

-ردد المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع

"انا ألاحظ أنني أحلم، أنا أسيطر على أحلامي، أنا لدي القدرة على تحويل أحلامي الواضحة إلى تجربة خروج من الجسد"

اليوم ٣٤:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي "أنا أستطيع التواجد كوعي دون الجسد، هذا يحصل يومياً خلال النوم، أشعر خارج الجسد بالسلام والحرية"

في العصر:

-برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري)

إبدأ في الإستماع إلى المقطع "Week 05: Trance Meditation" مع البدء في تمارين الإسترخاء.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (٥ دقائق)

إبدأ في روتين تمارين التنفس الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة " تنفس طبيعياً لمدة دقيقة، عمق التنفس ل ٦- ١٢ أنفاس ثم قم بتخفيف عمق التنفس ل ٦- ١٢ أنفاس ثم في النهاية إستغرق دقيقة في مراقبة التنفس الطبيعي، تأكد من التنفس بالطريقة الصحيح من الأعلى إلى الأسفل، ملء الصدر أولاً ثم السرة في الشهيقي، و إفراغ السرة ثم الصدر في الزفير" مع إضافة عنصر السيطرة على تدفق الهواء في منطقة الحلق للتحكم في كمية الهواء الذي يدخل أو يخرج.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥)

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-تمارين المرحلة الإنتقالية (تقنية حلقات الدخان)(١٥ دقيقة)



١-خذ دقيقة لعمل شد لكل الجسد والإسترخاء إستعداداً لبدء التقنية.

٢-قم بتخفيف حركة الأفكار السطحية في العقل عن طريق التركيز على عملية التنفس، قم بكتابة الأشياء المهمة التي تشغلك قبل التمرين والتفرغ لها لاحقاً هذا يخفف من ضغط الفكرة.

٣-تخيل بأن قدميك في منتصف حلقة دخان سميكة بسماكة يدك، تخيل هذه الحلقة تتحرك نحو الأعلى وتختفي عند رأسك.

٤-حلقات الدخان سميكة جداً وتتحرك قريباً من جسدك إلى درجة أنك تشعر بحركتها نحو الأعلى، تخيل بأنك قادر على رؤيتها عندما تتحرك أمام عينيك.

٥- الزمن بين الحلقات يفترض ان يكون ثانيتين ولكن يمكن تعديل هذا بما يبدو طبيعياً، على الشعور بالحلقات أن يملأ كامل أنحاء الجسد.

٦- كرر هذا من القدمين إلى الرأس، مراراً وتكراراً، إشعر ببداية سقوط مع حركة الحلقات نحو الأعلى، إشعر بأنك تدخل أعماق وأعماق إلى المرحلة الإنتقالية مع كل حلقة تتحرك بعيداً عن رأسك،

في المساء :

إختياري برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع Optionat.Week 5 BrainWave Generator lucid

Dreaming

-إختياري رفع الطاقة (الدائرة الكاملة للطاقة) ١٠ دقائق

-ردد المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع

"انا ألاحظ أنني أحلم، أنا أسيطر على أحلامي، أنا لذي القدرة على تحويل أحلامي الواضحة إلى تجربة خروج من الجسد"

اليوم ٣٥:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي "أنا أستطيع التواجد كوعي دون الجسد، هذا يحصل يومياً خلال النوم، أشعر خارج الجسد بالسلام والحرية"

في العصر:

-برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري)

إبدأ في الإستماع إلى المقطع "Week 05: Trance Meditation" مع البدء في تمارين الإسترخاء.

-الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (٥ دقائق)

إبدأ في روتين تمارين التنفس الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة " تنفس طبيعياً لمدة دقيقة، عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم قم بتخفيف عمق التنفس ل٦- ١٢ أنفاس ثم في النهاية إستغرق دقيقة في مراقبة التنفس الطبيعي، تأكد من التنفس بالطريقة الصحيح من الأعلى إلى الأسفل، ملء الصدر أولاً ثم السرة في الشهيق، و إفراغ السرة ثم الصدر في الزفير" مع إضافة عنصر السيطرة على تدفق الهواء في منطقة الحلق للتحكم في كمية الهواء الذي يدخل أو يخرج.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

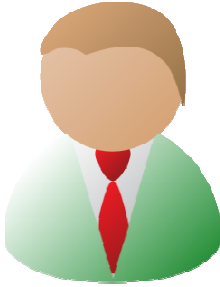
-الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥)

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-تمارين المرحلة الإنتقالية (التقنية الشخصية) (١٥ دقيقة)



١-خذ دقيقة لعمل شد لكل الجسد والإسترخاء إستعداداً لبدء التقنية.

٢-قم بتخفيف حركة الأفكار السطحية في العقل عن طريق التركيز على عملية التنفس، قم بكتابة الأشياء المهمة التي تشغلك قبل التمرين والتفرغ لها لاحقاً هذا يخفف من ضغط الفكرة.

٣- تخيل أي سيناريو يتضمن هبوط أو سقوط من تجربتك الخاصة. يمكن أن يكون هذا أي شيء مثل، السلالمة المتحركة، ومائية والقفز بالمظلات، وتسلق الجبال، الغوص إلخ، إذا لم تجد إستخدم أحد التقنيات التي تعلمتها هذا الأسبوع أو بادل بينها.

في المساء :

إختياري برنامج الصوتيات الدماغية (٢٠ دقيقة)

إستمع إلى المقطع Optionat.Week 5 BrainWave Generator lucid

Dreaming

-إختياري رفع الطاقة (الدائرة الكاملة للطاقة) ١٠ دقائق

-ردد المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع

"انا ألاحظ أنني أحلم، أنا أسيطر على أحلامي، أنا لدي القدرة على تحويل أحلامي الواضحة إلى تجربة خروج من الجسد"

قبل أن تستمر يجب أن تكون قد:

- تعلمت كيف تدخل إلى المرحلة الإنتقالية و تستخدم "إزعاج جسدي معين" لإبقائك مستيقظاً خلالها.
- تعرفت على المستويات المختلفة للمرحلة الإنتقالية.
- تدربت عملياً على وضع نفسك في مستوى مبدئي من المرحلة الإنتقالية.
- تعلمت كيفية تقنين دخول الهواء إلى صدرك من خلال الحلق والتحكم في سرعة دخوله وخروجه.

الأسبوع السادس : تقنيات فصل الوعي عن الجسد.

الفيديوهات المطلوبة :فيديو ٧ الجزء الأول.

هذا الأسبوع هو مرحلة إنتقالية حيث ستبدأ في الأسبوع القادم والنهائي في تطبيق تقنيات الخروج، في الأسابيع السابقة أمضيت الوقت في تعلم الأساسيات والمهارات الضرورية لإحراز خروج واعي من الجسد، كن على علم بأن بعض التقنيات في هذا الأسبوع قد تسبب خروج جزئي من الجسد، لقد أمضيت مجهود كبير خلال الأسابيع السابقة لتعلم الروتين الذي ستسير عليه في كل محاولة للإسقاط النجمي، امضي بضعة دقائق في تمارين الإسترخاء الجسدي، ثم تمارين التنفس، ثم رفع الطاقة بالدائرة الكاملة وتحفيز الشاكرات، ثم إستخدام تقنية مناسبة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية للوعي أو الترانس، trance state، في هذا الأسبوع سنضيف لمسات أخيرة إلى هذا البناء، بضعة قطع أخيرة في روتين التحضير لخروج واعي من الجسد، هناك ثلاث عناصر أخيرة قبل أن يبدأ الإسقاط النجمي، تحضير خطة لرحلة الخروج من الجسد، مفتاح شاكر العين الثالثة و تقنيات فصل الوعي عن الجسد.

تحضير خطة لرحلة الخروج من الجسد

بعد خمسة أسابيع من التدريب على الإسترخاء الجسدي العميق، تحفيز مراكز الطاقة و الوصول إلى المرحلة الإنتقالية يجب ان تكون أكثر تأقلاً مع حقيقة كونك روح وليس جسد فقط، ووعي وليس مجرد عقل، يجب أيضاً أن تكون قد فهمت بشكل عام العملية التي يتم بها الإسقاط النجمي، ومع ذلك فقد تظهر مشكلات عديدة عندما تبدأ في عملية فصل الوعي عن الجسد فعلياً، قد لا تملك خوف واعي إتجاه الفكرة ولكن عند التطبيق يختلف كل شيء، عندما تتحول النظرية إلى واقع ملموس جداً فإنك لا تملك سوى لحظات للتصرف، ولا تريد بالتأكيد الفزع وتدمير المحاولة، خطة العمل تساعدك على مقاومة الخوف وتكيف نفسك مع عملية الخروج، تمرينك سيشكل الفرق في هذه الحالة، المبتدئين في الإسقاط النجمي لديهم في العادة نوعين من ردود الأفعال إتجاه ظواهر الخروج من الجسد، الحماس والخوف، من المهم تفادي هذه الأحاسيس، الحماس سيكسر التوازن الدقيق خلال عملية الخروج، وسيعيدك إلى جسدك بسرعة، لا شيء قادر على تدمير عملية الخروج الواعي من الجسد أكثر من الحماس الزائد، يجب أن تحتفظ بهدوئك وتتجاهل عوارض الإقتراب من الخروج بأكثر قدر ممكن وتركز على الخروج من جسدك فقط، الهدوء العقلي هذا يجب أن يستمر قبل وخلال وبعد الخروج من الجسد بقليل، يمكن أن تحتفل بالنجاح بعد العودة إلى الجسد فقط، الخوف يشبه الحماس وهو يدفع المبتدئين إلى إلغاء الخروج في آخر اللحظات، هذا يمكن أن يبرمجك سيكولوجياً ويمنعك من الخروج أيضاً في المحاولات المستقبلية، هذا سيزيد الصعوبة كثيراً ويطيل من الوقت الذي قد تتقن الإسقاط النجمي خلاله، خطة الخروج تهدف إلى بقاءك هادئاً ومركزاً خلال عملية الخروج وبعدها بما يكفل لك التخلص من الخوف أو الحماس الزائد، كما انها ستساعدك على تذكر التجربة بشكل أفضل، هذا أيضاً سيجعلك تتخذ القرارات بشكل أوتوماتيكي بدون التفكير في

شيء أثناء عملية الخروج وبعدها، خطة رحلة الخروج عبارة عن تمثيلية "جسدية" ولكن مع وجود مخيلة جيدة خلال العملية، أي أنك ستغادر السرير وتمر على الأماكن التي تخطط الذهاب إليها خلال الإسقاط النجمي بالمشي الجسدي ولكن مع تخيل أنك بالفعل خرجت من جسدك وسرت إلى تلك الأهداف التي وضعتها مع مراعاة كل شيء خاص بالإسقاط النجمي بما في ذلك الوقت.

بما أن التقنيات في هذا الأسبوع قادرة على إحداث خروج واعي من الجسد فإنه من الجيد أن نسرد بعض النصائح الهامة التي يجب إتباعها في هذه الحالة.

١- أبقى تجارب الخروج من الجسد قصيرة جداً، ١٠-٣٠ ثانية، دائماً أبقى كل المحاولات الأولى بهذا المدى، لا يعني الخروج من الجسد بأنك سوف تتذكر كل التجربة، كلما بقيت في الخارج لفترة أطول كل ما قلت فرصتك لتذكر التجربة بشكل أوضح، فقط إتبع الخطة التي رسمتها لتسير عليها بعد الخروج، قم من فراشك وتحرك نحو هدف ما (مزهرية أو طاولة)، المغزى من التمرين هو أن تتخيل المسار الذي ستسلكه عند الخروج من الجسد إلى العودة إليه، لذا إستلقي على السرير في البداية وقم بالإسترخاء قليلاً وإفراغ العقل من الأفكار السطحية وثانياً قم من السرير مع تخيل بأن الذي يتحرك هو الجسد الأثيري وأن الجسد الفيزيائي لازال على السرير، هذا لا يبدو شيق في البداية ولكنه سيساعد كثيراً في حصول الخروج الحقيقي، تحرك الآن نحو الهدف الأول الذي حددته ثم إلى الهدف الثاني ثم إلى الثالث ثم عد إلى السرير. من المهم أن تسير على الخطة مع نوع من القناعة والإهتمام الشديد، لا تجلس وتتحيل الأمر بل إنهض ومارسه، وعندما تنجح في الخروج من الجسد الفعلي قم بالسير على نفس الخطة التي نفذتها جسدياً وإتبع نفس المسار.

٢- عند الخروج من الجسد إبتعد عنه، هناك ظاهرة مشهورة في مجال الإسقاط النجمي وهي قدرة الجسد الفيزيائي على سحب الجسد الأثيري بعد الخروج مباشرة، هذا أشبه بمجال مغناطيسي يقل مع البعد التدرجي عن الجسد، لذا يجب أن تبتعد قدر الإمكان حوالي ٤ أمتار أو أكثر عن الجسد الفيزيائي فور الخروج منه.

٣- الخوف من الظلمة.

الإسقاط النجمي في بيئة مظلمة يسبب الخوف للممارسين المبتدئين، يمكن علاج هذه المشكلة بالقيام بالإسقاط النجمي في وقت النهار أو وضع مصباح خفيف في زاوية من الغرفة، أو يمكن إضاءة غرفة مجاورة كغرفة أمان تقوم بالذهاب إليها فور الخروج من الجسد. الفكرة وراء غرفة الأمان بسيطة، أنت تخرج من الجسد فتجد نفسك في بيئة مظلمة ومخيفة عندها يمكن التوجه فوراً إلى الغرفة التي قمت بإعدادها بإضاءة كافية.

٤- دائماً عند العودة إلى الجسد والإنصهار مجدداً بين نسخة الوعي والجسد الفيزيائي قم بترديد مؤكيدات للأشياء التي ترغب في تذكرها أثناء الإنصهار، ابق على هذه العادة حتى لو حصلت على عدة تجارب ناجحة للخروج من الجسد. يمكن أن يكون هذا بسيطاً مثل الصراخ قبل العودة "شاهدت الغرفة بلا سقف، أصابعي ذابت عندما نظرت إليها، أو أي شيء آخر حصل معك خلال التجربة" أبقى العبارة صغيرة و من بضعة كلمات

فقط، دائماً إستخدام مشاعر قوية جداً هذا يساعد إبقاء الذكريات في مستوى قابل الوصول في اللاوعي، بعد العودة إلى الجسد قم بإستعادة الذكريات وكتابتها كما كنت تدوّن الأحلام الواضحة.

٥- التحضير للإسقاط النجمي من خلال خطة:

التحضير للإسقاط النجمي يعني أن تقوم بتحديد المسار الذي ستسلكه عند النجاح في الخروج من الجسد، مثلاً، إجلس في السرير وإسترخي قليلاً، قم تخيل بأنك تنهض وجسدك الفيزيائي لازال على السرير، حدد هدف ما "مصباح او مزهرية" ثم تحرك نحوه وكأن الذي يتحرك بالفعل هو الجسد الأثيري وليس الحقيقي، طبعاً الحركة خارج الجسد ليست كالمشي، لكي تتحرك في البيئة خارج الجسد عليك التفكير بالحركة وستحدث، لو فكرت بالتقدم ستتقدم لو فكرت بالتراجع ستراجع لو فكرت بالدوران فستبدأ في الدوران وهكذا.

٦- مفتاح العين الثالثة:

مفتاح العين الثالثة هي تقنية يوغا، تتحقق بتحريك العينين بإتجاه شاكرا العين الثالثة والتي تقع تماماً بين الحاجبين في بداية الأنف من الأعلى، تستخدم هذه التقنية في تسكين العقل وفي زيادة وتقوية الأحاسيس والمشاعر التي تسبق الخروج الواعي من الجسد، فلو شعرت مثلاً بإهتزازات عنيفة أو تفاعلات طاقة على شكل تيارات كهربائية خفيفة يمكن تقوية هذه المشاعر نحو الخروج الواعي بإستخدام مفتاح العين الثالثة، هذه التقنية قد تسبب بعض الألم الخفيف في العين لعدة أيام ولكن ذلك مجرد إرهاق بسيط لعضلات العين ولن يضر، مع الوقت يمكن الإبقاء على هذه الوضعية لفترة أطول. قم بالتدريب في أوقات الفراغ للمساعدة في الألفة مع التقنية في وقت أقصر، يمكن تنفيذ التمرين التالي:

١- إضغط بطرف إصبع السبابة على المنطقة بين الحاجبين.

٢- حاول النظر إلى طرف إصبع السبابة والعينين مفتوحتين.

٣- أغلق العين مع تثبيت الوضعية التي كانت عليها.

٤- حاول زيادة الوقت التي يمكن لك البقاء دون تحريك العينين عن الموضع.

ستشعر فوراً بنوع من الدوار أو تفاعلات للطاقة في المراحل المتقدمة ولكن ستلاحظ على الفور قدرة هذه التقنية على إبقاء العقل هادئاً من أي حوار عقلي داخلي.

فصل الوعي عن الجسد:

إنظر إلى عملية الإسقاط النجمي هكذا: إسترخاء جسدي-إفراغ العقل من الأفكار السطحية والوصول إلى المرحلة الإنتقالية(الترانس) كلها تحضيرات لإحداث إسقاط نجمي داخل، تقنيات فصل الوعي عن الجسد تسبب نقل الوعي الأخير إلى نسخة الطاقة الداخلية ومحاولة إخراجها من حدود الجسد الفيزيائي، تقنيات الخروج التي سنتناولها في الأسبوع القادم ستوفر آخر ضغط ضروري لإتمام عملية الخروج.

خلال هذا الأسبوع ستتعرف على العديد من تقنيات فصل الوعي عن الجسد، جربها كلها وخذ ملحوظات حول أكثرها فاعلية وإستخدامه كتقنية دائمة، جميع هذه التقنيات قادرة على إحداث حالة خروج من الجسد لذا كن مستعداً!

كيفية التصرف في حال حدوث إسقاط نجمي فجأة:

في الأسبوع القادم ستتعلم عملية الإسقاط النجمي، عوارض، وتقنية الخروج وبما ستشعر به عندما يبدأ إنتاج نسخة الوعي بشكل أكثر تفصيلاً، بما أن تقنيات فصل الوعي عن الجسد التي ستستخدمها هذا الأسبوع قادرة على إحداث حالات خروج من الجسد، إليك علامات تخبرك عن إقتراب حصول هذا الخروج:

أولاً وقبل كل شيء هناك الإهتزازات المشهورة، هذه تحدث أثناء غالبية حالات الخروج من الجسد ولذا يجب أن تتوقع، يمكن أن تكون هذه الإهتزازات حادة في التجارب الأولى، الأمر يشبه... حسناً.. الإهتزازات، هذا يشبه جهاز تدليك عملاق يجعل كل جسدك يختبر إهتزازات وذبذبات عديدة متناغمة معه، يمكن أن تكون معتدلة ويمكن أن تكون قوية جداً إلى درجة تجعلك تعتقد بأنك لن تنجو منها، يمكن أن تختبر أحاسيس سريان تيار كهربائي في نفس الوقت، كل هذه الأحاسيس لن تؤذيك أبداً وليس ليست إهتزازات حقيقية بل تفاعلات للطاقة في الجسد الأثيري. دقات القلب السريعة متوقعة أيضاً وهذا يشبه تسارع دقات القلب خلال الأنشطة الجسدية الشاقة وأحياناً بمعدلات أسرع، يمكن أن تكون خفيفة جداً أو مكثفة، في الواقع قد تكون قوية جداً إلى الحد الذي تخاف فيه على حياتك، مع ذلك صدق بأنها تفاعلات لمركز شاكر القلب وليس للقلب الحقيقي، يجب أن تحافظ على هدوئك خلال التجربة وأن لا تهلع وإلا ستفسد الأمر وتوقف عملية الخروج.

قد تختبر أيضاً شعوراً من التوسع، في كثير من الأحيان إلى ما بعد حدود الجسم المادي، وهي أيضاً شائعة.

(الرؤية من خلال جفونك مغلقة في منطقة الزمن الفعلي) وهي تحصل في كثير من الأحيان قبل الخروج من الجسم، يمكن أن تكون الرؤية ضبابية وغامضة أو واضحة و مشرقة مثل الرؤية البصرية العادية، وأحياناً يمكن أن تكون أكثر وضوحاً منها.

بعض الأشياء الأخرى التي قد تُصادفها أثناء الخروج:

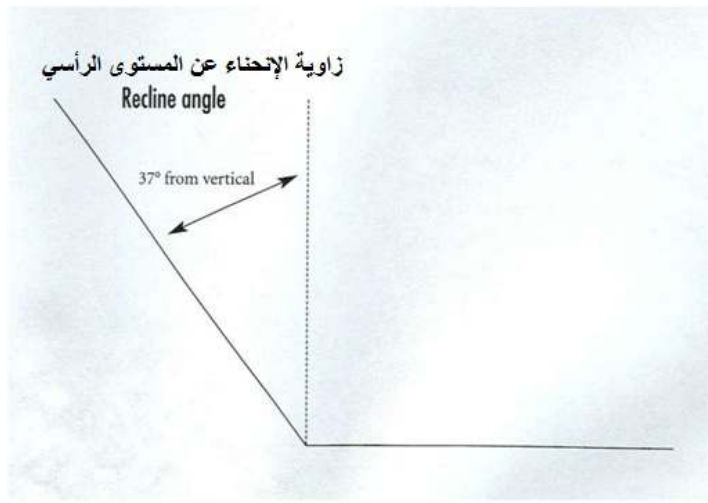
الضوضاء الأثيرية مثل أصوات صاخبة، صوت رنين، هسهسة، رن الأجراس، خطوات، صوت مناشير، ضرب، حتى الحديث البشري والضحك، أنت قد تسمع بعض الأصوات تتكلم عنك أو حتى إليك، أنت قد تسمع شخص ما تعرف يطرق على بابك ويدعوك بصوت عالي وبشكل عاجل، هذه كلها من الهلوسة السمعية المتعلقة بالإسقاط النجمي وهي يمكن أن تكون حقيقية جداً، لا تشكك في نفسك أو تسمح لها بخداعك أهملها كلياً وانتقل إلى الخروج وقم بالسير على الخطة التي وضعتها.

رجاءً إنتمنا وإعرف أنه مهما يحدث فأنت ستكُون على ما يرام، إذا أنت واجهت أي أعراض متعلقة بالخروج عليك البقاء في حالة هدوء، في وضع سلبي وغير متفاعل مع ما يحدث مجرد مراقب موضوعي، لا تهلع، لا تتحرك، لا تفتح عيونك، أبق العقل هادئ وواضح، إبق مرتاحاً. وواصل التمرين، إذا شعرت بأنه يجب أن تقوم بالإسقاط النجمي فقم به وقم بالسير على الخطة التي وضعتها وستكون على ما يرام.

يجب التذكير هنا بأنك قد تواجه عدد من الأشياء الإستثنائية والغير متوقّعة، وستتعلم المزيد من التفاصيل عنها في الأسبوع السابع.

تجهيز مكان التأمل وممارسة الإسقاط النجمي

بهذا الوقت يفترض أن يكون لديك مكان مخصص لممارسة تأملك ومجهّز بالطريقة التي تفضلها، أنت تحتاج فقط لعمل تعديلات بسيطة على المكان والوضعية لجعلها مناسبة لتمارين الخروج من الجسد، هنا يجب أن تُميّز بين تمارين التأمل / طاقة / غيبوبة في هذا الأسبوع عندما تتعلّم تقنيات فصل الوعي وفي الأسبوع القادم عندما تبدأ ممارسة الخروج فأنت ستحتاج لعمل تعديلات طفيفة على الوضعية، وهي يمكن أن تؤثر كثيراً على ما قبل وخلال وما بعد



الخروج، حاول تجنب القيام بالتمارين على السرير، كلنا مبرمجون على النوم عند الإستلقاء، إذا كان يجب أن تستخدم السرير حاول تغيير مكانه، أو تغيير الوضعية بأن تجعل الرأس في مكان الطرف الآخر من السرير، أو فقط يمكنك الإستلقاء على الظهر مع إستخدام الوسائد للرأس والعنق والركبة لإبقائك

مستيقظ، تذكر بأن الإسقاط النجمي لا يعني الذهاب إلى النوم، خلال التجربة يجب أن تظل مستيقظاً قليلاً حتى تستطيع إستعادة ذكريات التجربة، يمكن لك إستخدام كرسي بظهر مائل بزاوية ٣٧ راجع الصورة، أو كرسي هزاز، إذا توفر لديك سرير بظهر يمكن رفعه (كما في أسرة المستشفيات) و ذلك سيكون مثالياً.

أغطية الفراش يجب أن لا تكون ثقيلة جداً فقط يجب أن يكون عندك ما يكفي من الأغطية لضمان دفء كافي.

أطفئ هاتفك أو ضع جهاز تسجيل المكالمات لأخذ مكالماتك في الصمت، لا تشغل الموسيقى أثناء محاولات الإسقاط النجمي، الموسيقى تصرف الإنتباه كما تُسبب إستجابة عاطفية وتوتّرات والتي تستطيع تخريب محاولاتك، التسجيلات الطويلة التي تتضمن صوت للمطر أو أصوات أمواج البحر لا بأس بها، صوت تشويش التلفاز أو راديو أو أي شيء من الضوضاء البيضاء مناسب، هذا يمكن أن يُستعمل ليصرف إنتباهك عن الأصوات من البيئة حولك، مثل ضوضاء الناس والمرور.

إستخدم درجة مريحة من إضاءة الغرفة، العديد من الناس عند الإسقاط النجمي يجدون أنفسهم في الظلام الكئيب في الغرفة مما يصيبهم بالخوف ويقررون إنهاء التجربة، أقل درجة من

الخوف من الظلام أضف إليها الهلع و التواجد في بيئة نجمية مجهولة بشكل عملي يُمكن أن يُنتج قلقاً وتوتراً، أفضل طريقة للتغلب على هذا هو القيام بالإسقاط النجمي أثناء ساعات النهار، الفجر هو الأكثر مناسبة.

تمارين التنفس:

كل ما قمت به من تمارين التنفس خلال الأسابيع السابقة وخلال هذا الأسبوع يقربك خطوات جديدة نحو تقنية التنفس الخاصة بالإسقاط النجمي، الهدف هذا الأسبوع هو التركيز على إيقاع التنفس، الإنتظام والتدفق هما السمتان الرئيسيتان لتمرين التنفس هذا الأسبوع، لهذا السبب عليك تنظيم عملية التنفس بنمط معين من العد، مثلاً قم بالشهيق لعدد معين، توقف و إحبس النفس لمدة طبيعية، إزفر لعدد مساوي لمدة الشهيق، توقف لمدة طبيعية، ثم كرر العملية.

الوقت الذي تحتاجه في الشهيق والزفير يعتمد على درجة المهارة والصحة، يمكن لك تجربة عدّات مختلفة حتى تصل للمدة التي تجدها مناسبة، كمثال، يمكنك الشهيق لستة عدّات، توقف لمدة طبيعية، إزفر لستة عدّات أخرى، توقف لمدة طبيعية، ثم كرر العملية، إذا شعرت بأن ستة عدّات هي مدة طويلة قم بتقليلها إلى أربعة، مدة الفاصلة التي تتوقف بها خلال الشهيق والزفير وبعد الزفير ليست مهمة طالما حافظت على نمط مستمر ومتساوي، فالمهم في التمرين هو أن تستغرق نفس المدة في الشهيق والزفير، ومع الوقت ستتحسن قدرة الإستيعاب للرئة وإمتصاصها للأوكسجين، إذا شعرت بأن ستة عدّات غير كافي إستعمل سبعة أو ثماني عدّات، عدّل الأمر بما يلائمك، كلما تمرنت أكثر كلما زادت قدرتك على زيادة السعة للرئة والمدة التي يمكن بها أخذ الشهيق والزفير، والعدّات ستزيد مع الوقت، لا تضغط أبداً على الرئة وتدفع بعملية الشهيق أو الزفير إلى ذروتها، أبق الأمر طبيعياً ومريحاً.

برنامج الصوتيات الدماغية (الأسبوع السادس) (إختياري):

المقطع:

:Preset "Week 06

"Energy Body Loosening"

هذا المقطع مصمم لمساعدتك على إتقان تمارين فصل الوعي عن الجسد لهذا الأسبوع، كما في السابق سيبدأ المقطع في العمل على أساس أنك في مرحلة اليقظة التامة، ومصمم ليوصلك إلى مرحلة جسد نائم عقل مستيقظ بسرعة، تمارين هذا الأسبوع مختلفة قليلاً، ستستخدم وضعيات تساعد على الإسقاط النجمي لذا قد تشعر بالنعاس أحياناً إذا كانت هذه هي المشكلة فقم بتعديل الوضعية بحيث تسبب إزعاج خفيف يساعد على البقاء يقظاً، إستمر في إستخدام برنامج الصوتيات الدماغية إلى أن تشعر بأنك قادر على البقاء في المرحلة الإنتقالية بدون مساعدته، لقد قمنا أيضاً بوضع برنامج للأحلام الواضحة في نفس الأسبوع:

lucid dreaming: "MAP Week 06: Lucid

إستمع إلى هذا المقطع المساعد للحصول على الأحلام الواضحة كما فعلت في الأسابيع السابقة، إذا شعرت بعد عدة أيام بأن البرنامج غير فعال فقم باستخدام الصوتيات الدماغية التي كانت الأنسب لك سابقاً في الحصول على الأحلام الواضحة، عادة عند استخدام المقطع الصوتي كثيراً يفقد قدرته.

اليوم ٣٦:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " أنا موجود خلال الحاضر، أنا أستعيد طاقتي التي إستخدمتها في أي مكان أو زمان، أنا أترك طاقة الناس التي تتعارض مع طاقتي خلال اليوم إدراكاً مني بأهمية هذا الفعل العلاجية " .

في العصر:

-خطة رحلة الخروج من الجسد:قم بالسير في الطريق الذي تنوي الوصول إليه خلال الإسقاط النجمي، لا تتخيل الأمر بل إنهض وتمرن عليه.

- برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأسبوع السادس.

- الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (تنظيم الأنفاس)(٥دقائق)

إبدأ في روتين التنفس العادي الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة ولكن مع إضافة عنصر تنظيم الأنفاس الذي تم شرحه في هذا الأسبوع، " الشهيق لستة عدات، توقف لمدة طبيعية، إزفر لستة عدات أخرى، توقف لمدة طبيعية، ثم كرر العملية، إذا شعرت بأن ستة عدات هي مدة طويلة قم بتقليلها إلى أربعة، مدة الفاصلة التي تتوقف بها خلال الشهيق والزفير وبعد الزفير ليست مهمة طالما حافظت على نمط مستمر ومتساوي، فالمهم في التمرين هو أن تستغرق نفس المدة في الشهيق والزفير " لا تقم بالضغط على الرئة.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الاساسية للطاقة الشاكرات(إختياري)(١٥ دقيقة) :

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-الوصول إلى المرحلة الإنتقالية بمساعدة مفتاح العين الثالثة (١٥ دقيقة):

قم بعمل بتدليك بسيط للعينين باستخدام التمارين الواردة في هذا الأسبوع، ثم أمضي بضعة دقائق في تهدئة العقل، إستخدم التقنية المفضلة لديك للوصول إلى المرحلة الإنتقالية وحاول إنهاء كل الحوار العقلي الداخلي باستخدام تمرين مفتاح العين الثالثة قد المستطاع.

-تقنيات فصل الوعي عن الجسد (١٥ دقيقة):

١-إشعر بفراغ الغرفة حول جسدك بكل حواسك وخيالك،قم ببناء صورة في عقلك عن المكان، إستخدم ذاكرتك في حفظ الملاحظات حول مكان كل شيء في الغرفة كما لو كنت ستراها لو كانت عينك مفتوحتين،مكان الأبواب،النوافذ،الحوائط،الأثاث،إذا كان ضرورياً خذ بعض الوقت في النظر إلى مكونات الغرفة جيداً وتفحصها قبل البدء في التمرين.

٢-إبدأ بعمل تقنية إرتداد للطاقة (تحريك الطاقة كنقطة ذهاباً وإياباً) من القدم إلى الرأس،ذراعاك مرتاحتان بجانبك،إستمر في تقنية إرتداد الطاقة إلى أن تحصل على نمط مستمر لها.

٣-الآن،إبدأ في تمديد نقطة الوعي التي تشارك في تقنية إرتداد الطاقة إلى خارج الجسد،من الحائط الذي يقع خلف رأسك إلى الحائط الذي يقع أمام قدميك لو كنت مستلقياً،ومن الأرض أسفل قدمك إلى السقف أعلى رأسك لو كنت جالساً،حاول خلق الأحاسيس والصور حول موقع نقطة الوعي كما لو كنت ستخبرها في المكان الذي توجد فيه،خذ صور سريعة في عقلك عند لحظات معينة خلال حركة نقطة الوعي وما يجب أن نراه من خلالها في تلك المواضع.

٤- إستمر في تمديد نقطة الوعي المرتدة خارج جسدك وجرب سرعات مختلفة خلال التجربة.

في المساء:

إستخدم برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأحلام الواضحة (٢٠ دقيقة) قبل النوم.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(١٠ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة ل ١٠ دقائق.

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أصبح واعي خلال أحلامي الواضحة وخلال الإسقاط النجمي أثناء النوم،أنا أتبع خطة الخروج من الجسد وأبقيها قصيرة وسهلة في الحفظ."

اليوم ٣٧:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " أنا موجود خلال الحاضر،أنا أستعيد طاقتي التي إستخدمتها في أي مكان أو زمان،أنا أترك طاقة الناس التي تتعارض مع طاقتي خلال اليوم إدراكاً مني بأهمية هذا الفعل العلاجية ".

في العصر:

- خطة رحلة الخروج من الجسد: قم بالسير في الطريق الذي تنوي الوصول إليه خلال الإسقاط النجمي، لا تتخيل الأمر بل إنهض وتمرن عليه.

- برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأسبوع السادس.

- الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

- تمارين التنفس (تنظيم الأنفاس) (٥ دقائق)

إبدأ في روتين التنفس العادي الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة ولكن مع إضافة عنصر تنظيم الأنفاس الذي تم شرحه في هذا الأسبوع، "الشهيق لستة عدات، توقف لمدة طبيعية، إزفر لستة عدات أخرى، توقف لمدة طبيعية، ثم كرر العملية، إذا شعرت بأن ستة عدات هي مدة طويلة قم بتقليلها إلى أربعة، مدة الفاصلة التي تتوقف بها خلال الشهيق والزفير وبعد الزفير ليست مهمة طالما حافظت على نمط مستمر ومتساوي، فالمهم في التمرين هو أن تستغرق نفس المدة في الشهيق والزفير" لا تقم بالضغط على الرئة.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

- الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري) (٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

- تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (إختياري) (١٥ دقيقة) :

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

- الوصول إلى المرحلة الإنتقالية بمساعدة مفتاح العين الثالثة (١٥ دقيقة):

قم بعمل بتدليك بسيط للعينين بإستخدام التمارين الواردة في هذا الأسبوع، ثم أمضي بضعة دقائق في تهدئة العقل، إستخدم التقنية المفضلة لديك للوصول إلى المرحلة الإنتقالية وحاول إنهاء كل الحوار العقلي الداخلي بإستخدام تمرين مفتاح العين الثالثة قد المستطاع.

- تقنيات فصل الوعي عن الجسد (١٥ دقيقة):

١- إشعر ب فراغ الغرفة حول جسدك بكل حواسك وخيالك، قم ببناء صورة في عقلك عن المكان، إستخدم ذاكرتك في حفظ الملاحظات حول مكان كل شيء في الغرفة كما لو كنت ستراها لو كانت عيناك مفتوحتين، مكان الأبواب، النوافذ، الحوائط، الأثاث، إذا كان ضرورياً خذ بعض الوقت في النظر إلى مكونات الغرفة جيداً وتفحصها قبل البدء في التمرين.

٢-إبدأ بعمل تقنية إرتداد للطاقة (تحريك الطاقة كنقطة ذهاباً وإياباً) من القدم إلى الرأس،ذراعاك مرتاحتان بجانبك،إستمر في تقنية إرتداد الطاقة إلى أن تحصل على نمط مستمر لها.

٣-الآن،إبدأ في تمديد نقطة الوعي التي تشارك في تقنية إرتداد الطاقة إلى خارج الجسد،من الحائط الذي يقع خلف رأسك إلى الحائط الذي يقع أمام قدميك لو كنت مستلقياً،ومن الأرض أسفل قدمك إلى السقف أعلى رأسك لو كنت جالساً،حاول خلق الأحاسيس والصور حول موقع نقطة الوعي كما لو كنت ستخبرها في المكان الذي توجد فيه،خذ صور سريعة في عقلك عند لحظات معينة خلال حركة نقطة الوعي وما يجب أن نراه من خلالها في تلك المواضع.

٤- إستمر في تمديد نقطة الوعي المرتدة خارج جسدك وجرب سرعات مختلفة خلال التجربة.

في المساء:

إستخدم برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأحلام الواضحة (٢٠ دقيقة) قبل النوم.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(١٠ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة ل ١٠ دقائق.

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أصبح واعي خلال أحلامي الواضحة وخلال الإسقاط النجمي أثناء النوم،أنا أتبع خطة الخروج من الجسد وأبقيها قصيرة وسهلة في الحفظ."

اليوم ٣٨:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " أنا موجود خلال الحاضر،أنا أستعيد طاقتي التي إستخدمتها في أي مكان أو زمان،أنا أترك طاقة الناس التي تتعارض مع طاقتي خلال اليوم إدراكاً مني بأهمية هذا الفعل العلاجية ".

في العصر:

-خطة رحلة الخروج من الجسد:قم بالسير في الطريق الذي تنوي الوصول إليه خلال الإسقاط النجمي،لا تتخيل الأمر بل إنهض وتمرن عليه.

- برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأسبوع السادس.

- الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (تنظيم الأنفاس)(٥دقائق)

إبدأ في روتين التنفس العادي الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة ولكن مع إضافة عنصر تنظيم الأنفاس الذي تم شرحه في هذا الأسبوع،" الشهيق لستة عدات،توقف لمدة طبيعية،إزفر لستة عدات أخرى،توقف لمدة طبيعية،ثم كرر العملية،إذا شعرت بأن ستة عدات هي مدة طويلة قم بتقليلها إلى أربعة،مدة الفاصلة التي تتوقف بها خلال الشهيق والزفير وبعد الزفير ليست مهمة طالما حافظت على نمط مستمر ومتساوي،فالمهم في التمرين هو أن تستغرق نفس المدة في الشهيق والزفير" لا تقم بالضغط على الرئة.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات(إختياري)(١٥ دقيقة) :

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-الوصول إلى المرحلة الإنتقالية بمساعدة مفتاح العين الثالثة (١٥ دقيقة):

قم بعمل بتدليك بسيط للعينين بإستخدام التمارين الواردة في هذا الأسبوع،ثم أمضي بضعة دقائق في تهدئة العقل،إستخدم التقنية المفضلة لديك للوصول إلى المرحلة الإنتقالية وحاول إنهاء كل الحوار العقلي الداخلي بإستخدام تمرين مفتاح العين الثالثة قد المستطاع.

-تقنيات فصل الوعي عن الجسد (١٥ دقيقة): فصل الوعي عن الجسد بإستخدام التنفس:

١-إشعر بفراغ الغرفة من حولك،وقم بالتركيز على تنفسك بشكل هادىء وطبيعي.

٢-خلال الشهيق إشعر بأن جسدك يتمدد أكثر وأكثر كالبالون،وفي نهاية الشهيق إشعر بأن جسدك يملأ فراغ الغرفة وأنها تصغر بالنسبة لك أكثر وأكثر.

٣-خلال الزفير إشعر بجسدك ينكمش أكثر وأكثر وكأنه بالون يفرغ هواءه،إشعر بأبعاد الغرفة تكبر أكثر وأكثر و حاول تخيل تلك الأبعاد تبتعد أكثر بينما أنت تنكمش بشدة.كرر هذا التمرين بالقدر الذي تريده.

في المساء:

إستخدم برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأحلام الواضحة (٢٠ دقيقة) قبل النوم.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(١٠ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة ل ١٠ دقائق.

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أصبح واعي خلال أحلامي الواضحة وخلال الإسقاط النجمي أثناء النوم،أنا أتبع خطة الخروج من الجسد وأبقيها قصيرة وسهلة في الحفظ."

اليوم ٣٩:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " أنا موجود خلال الحاضر،أنا أستعيد طاقتي التي إستخدمتها في أي مكان أو زمان،أنا أترك طاقة الناس التي تتعارض مع طاقتي خلال اليوم إدراكاً مني بأهمية هذا الفعل العلاجية ".

في العصر:

-خطة رحلة الخروج من الجسد:قم بالسير في الطريق الذي تنوي الوصول إليه خلال الإسقاط النجمي،لا تتخيل الأمر بل إنهض وتمرن عليه.

- برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأسبوع السادس.

- الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (تنظيم الأنفاس)(٥دقائق)

إبدأ في روتين التنفس العادي الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة ولكن مع إضافة عنصر تنظيم الأنفاس الذي تم شرحه في هذا الأسبوع،" الشهيق لستة عدات،توقف لمدة طبيعية،إزفر لستة عدات أخرى،توقف لمدة طبيعية،ثم كرر العملية،إذا شعرت بأن ستة عدات هي مدة طويلة قم بتقليلها إلى أربعة،مدة الفاصلة التي تتوقف بها خلال الشهيق والزفير وبعد الزفير ليست مهمة طالما حافظت على نمط مستمر ومتساوي،فالمهم في التمرين هو أن تستغرق نفس المدة في الشهيق والزفير" لا تقم بالضغط على الرئة.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات(إختياري)(١٥ دقيقة) :

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-الوصول إلى المرحلة الإنتقالية بمساعدة مفتاح العين الثالثة (١٥ دقيقة):

قم بعمل بتدليك بسيط للعينين باستخدام التمارين الواردة في هذا الأسبوع، ثم أمضي بضعة دقائق في تهدئة العقل، استخدم التقنية المفضلة لديك للوصول إلى المرحلة الإنتقالية وحاول إنهاء كل الحوار العقلي الداخلي باستخدام تمرين مفتاح العين الثالثة قد المستطاع.

-تقنيات فصل الوعي عن الجسد (١٥ دقيقة): فصل الوعي عن الجسد باستخدام التنفس:

- ١-إشعر بفراغ الغرفة من حولك، وقم بالتركيز على تنفسك بشكل هادىء وطبيعي.
- ٢-خلال الشهيق إشعر بأن جسدك يتمدد أكثر وأكثر كالبالون، وفي نهاية الشهيق إشعر بأن جسدك يملأ فراغ الغرفة وأنها تصغر بالنسبة لك أكثر وأكثر.
- ٣-خلال الزفير إشعر بجسدك ينكمش أكثر وأكثر وكأنه بالون يفرغ هواءه، إشعر بأبعاد الغرفة تكبر أكثر وأكثر و حاول تخيل تلك الأبعاد تبتعد أكثر بينما أنت تنكمش بشدة. كرر هذا التمرين بالقدر الذي تريده.

في المساء:

إستخدم برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأحلام الواضحة (٢٠ دقيقة) قبل النوم.
-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري) (١٠ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة ل ١٠ دقائق.

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أصبح واعي خلال أحلامي الواضحة وخلال الإسقاط النجمي أثناء النوم، أنا أتبع خطة الخروج من الجسد وأبقيها قصيرة وسهلة في الحفظ."

اليوم ٤٠:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " أنا موجود خلال الحاضر، أنا أستعيد طاقتي التي إستخدمتها في أي مكان أو زمان، أنا أترك طاقة الناس التي تتعارض مع طاقتي خلال اليوم إدراكاً مني بأهمية هذا الفعل العلاجية ".

في العصر:

-خطة رحلة الخروج من الجسد: قم بالسير في الطريق الذي تنوي الوصول إليه خلال الإسقاط النجمي، لا تتخيل الأمر بل إنهض وتمرن عليه.

- برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأسبوع السادس.

- الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (تنظيم الأنفاس)(٥دقائق)

إبدأ في روتين التنفس العادي الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة ولكن مع إضافة عنصر تنظيم الأنفاس الذي تم شرحه في هذا الأسبوع،" الشهيق لستة عدات،توقف لمدة طبيعية،إزفر لستة عدات أخرى،توقف لمدة طبيعية،ثم كرر العملية،إذا شعرت بأن ستة عدات هي مدة طويلة قم بتقليلها إلى أربعة،مدة الفاصلة التي تتوقف بها خلال الشهيق والزفير وبعد الزفير ليست مهمة طالما حافظت على نمط مستمر ومتساوي،فالمهم في التمرين هو أن تستغرق نفس المدة في الشهيق والزفير" لا تقم بالضغط على الرئة.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الاساسية للطاقة الشاكرات(إختياري)(١٥ دقيقة) :

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-الوصول إلى المرحلة الإنتقالية بمساعدة مفتاح العين الثالثة (١٥ دقيقة):

قم بعمل بتدليك بسيط للعينين بإستخدام التمارين الواردة في هذا الأسبوع،ثم أمضي بضعة دقائق في تهدئة العقل،إستخدم التقنية المفضلة لديك للوصول إلى المرحلة الإنتقالية وحاول إنهاء كل الحوار العقلي الداخلي بإستخدام تمرين مفتاح العين الثالثة قد المستطاع.

-تقنيات فصل الوعي عن الجسد (١٥ دقيقة) :فصل الوعي عن الجسد بالدوران:

١-قم بتحريك نقطة الوعي من عينيك إلى الجدار أمامك ذهاباً وإياباً عدة مرات.

٢-الآن حرك نقطة الوعي بشكل دائري حولك مع عقارب الساعة جاعلاً نقطة الوعي تلامس كل الجدران و الأرضيات،يمكن تعديل السرعة بما يناسب.

٣-قم بمتابعة نقطة الوعي بعقلك وأحاسيسك وإشعر باختلاف إحداثيات موقعك خلال الحركة مع النقطة،إشعر بما يمكن أن تراه أو تلمسه خلال حركة نقطة الوعي ولامستها لأطراف الغرفة الداخلية،إستحضر كل تلك المشاعر والأحاسيس خلال حركتك مع نقطة الوعي.

٤-إشعر بأنك تدور بداخل جسدك، وإشعر بالغرفة تدور من حولك، إستمر بتخيل هذا الشعور، يمكنك إختيار السرعة التي تناسبك، مع الوقت سيعتقد عقلك بأنك بالفعل تدور، وهذا ما سيشكل ضغط على نسخة الوعي وقد يؤدي إلى خروجها لذا كنت مستعداً.

في المساء:

إستخدم برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأحلام الواضحة (٢٠ دقيقة) قبل النوم.
-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري) (١٠ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة ل ١٠ دقائق.

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أصبح واعي خلال أحلامي الواضحة وخلال الإسقاط النجمي أثناء النوم، أنا أتبع خطة الخروج من الجسد وأبقيها قصيرة وسهلة في الحفظ."

اليوم ٤١:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " أنا موجود خلال الحاضر، أنا أستعيد طاقتي التي إستخدمتها في أي مكان أو زمان، أنا أترك طاقة الناس التي تتعارض مع طاقتي خلال اليوم إدراكاً مني بأهمية هذا الفعل العلاجية".

في العصر:

-خطة رحلة الخروج من الجسد: قم بالسير في الطريق الذي تنوي الوصول إليه خلال الإسقاط النجمي، لا تتخيل الأمر بل إنهض وتمرن عليه.

- برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأسبوع السادس.

- الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (تنظيم الأنفاس) (٥ دقائق)

إبدأ في روتين التنفس العادي الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة ولكن مع إضافة عنصر تنظيم الأنفاس الذي تم شرحه في هذا الأسبوع، " الشهيق لستة عدات، توقف لمدة طبيعية، إزفر لستة عدات أخرى، توقف لمدة طبيعية، ثم كرر العملية، إذا شعرت بأن ستة عدات هي مدة طويلة قم بتقليلها إلى أربعة، مدة الفاصلة التي تتوقف بها خلال الشهيق والزفير وبعد الزفير ليست مهمة طالما حافظت على نمط مستمر ومتساوي، فالمهم في التمرين هو أن تستغرق نفس المدة في الشهيق والزفير" لا تقم بالضغط على الرئة.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (إختياري)(١٥ دقيقة) :

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-الوصول إلى المرحلة الإنتقالية بمساعدة مفتاح العين الثالثة (١٥ دقيقة):

قم بعمل بتدليك بسيط للعينين بإستخدام التمارين الواردة في هذا الأسبوع، ثم أمضي بضعة دقائق في تهدئة العقل، إستخدم التقنية المفضلة لديك للوصول إلى المرحلة الإنتقالية وحاول إنهاء كل الحوار العقلي الداخلي بإستخدام تمرين مفتاح العين الثالثة قد المستطاع.

-تقنيات فصل الوعي عن الجسد (١٥ دقيقة) :فصل الوعي عن الجسد بالدوران:

١-قم بتحريك نقطة الوعي من عينيك إلى الجدار أمامك ذهاباً وإياباً عدة مرات.

٢-الآن حرك نقطة الوعي بشكل دائري حولك مع عقارب الساعة جاعلاً نقطة الوعي تلامس كل الجدران و الأرضيات،يمكن تعديل السرعة بما يناسب.

٣-قم بمتابعة نقطة الوعي بعقلك وأحاسيسك وإشعر باختلاف إحداثيات موقعك خلال الحركة مع النقطة،إشعر بما يمكن أن تراه أو تلمسه خلال حركة نقطة الوعي وملامستها لأطراف الغرفة الداخلية،إستحضر كل تلك المشاعر والأحاسيس خلال حركتك مع نقطة الوعي.

٤-إشعر بأنك تدور بداخل جسدك، وإشعر بالغرفة تدور من حولك،إستمر بتخيل هذا الشعور،يمكنك إختيار السرعة التي تناسبك،مع الوقت سيعتقد عقلك بأنك بالفعل تدور،وهذا ما سيشكل ضغط على نسخة الوعي وقد يؤدي إلى خروجها لذا كنت مستعداً.

في المساء:

إستخدم برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأحلام الواضحة (٢٠ دقيقة) قبل النوم.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(١٠ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة ل ١٠ دقائق.

كرر المؤكيدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أصبح واعي خلال أحلامي الواضحة وخلال الإسقاط النجمي أثناء النوم،أنا أتبع خطة الخروج من الجسد وأبقيها قصيرة وسهلة في الحفظ."

اليوم ٤٢:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " أنا موجود خلال الحاضر، أنا أستعيد طاقتي التي إستخدمتها في أي مكان أو زمان، أنا أترك طاقة الناس التي تتعارض مع طاقتي خلال اليوم إدراكاً مني بأهمية هذا الفعل العلاجية " .

في العصر:

-خطة رحلة الخروج من الجسد:قم بالسير في الطريق الذي تنوي الوصول إليه خلال الإسقاط النجمي، لا تتخيل الأمر بل إنهض وتمرن عليه.

- برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأسبوع السادس.

- الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)

إبدأ في روتين الإسترخاء الجسدي العميق المعتاد.

-تمارين التنفس (تنظيم الأنفاس)(٥دقائق)

إبدأ في روتين التنفس العادي الذي تعلمته خلال الأسابيع السابقة ولكن مع إضافة عنصر تنظيم الأنفاس الذي تم شرحه في هذا الأسبوع، " الشهيق لستة عدات،توقف لمدة طبيعية،إزفر لستة عدات أخرى،توقف لمدة طبيعية،ثم كرر العملية،إذا شعرت بأن ستة عدات هي مدة طويلة قم بتقليلها إلى أربعة،مدة الفاصلة التي تتوقف بها خلال الشهيق والزفير وبعد الزفير ليست مهمة طالما حافظت على نمط مستمر ومتساوي،فالمهم في التمرين هو أن تستغرق نفس المدة في الشهيق والزفير " لا تقم بالضغط على الرئة.

- تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق)

قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري)(٥ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لخمس دقائق.

-تفعيل المراكز الاساسية للطاقة الشاكرات(إختياري)(١٥ دقيقة) :

قم بتفعيل المراكز الأساسية للطاقة (الشاكرات) لمدة ١٥ دقيقة.

-الوصول إلى المرحلة الإنتقالية بمساعدة مفتاح العين الثالثة (١٥ دقيقة):

قم بعمل بتدليك بسيط للعينين بإستخدام التمارين الواردة في هذا الأسبوع،ثم أمضي بضعة دقائق في تهدئة العقل،إستخدم التقنية المفضلة لديك للوصول إلى المرحلة الإنتقالية وحاول إنهاء كل الحوار العقلي الداخلي بإستخدام تمرين مفتاح العين الثالثة قد المستطاع.

-تقنيات فصل الوعي عن الجسد (١٥ دقيقة) :فصل الوعي عن الجسد بالخيال:

١- تخيل بأنك تطفو خارج جسدك نحو باب غرفتك، كن واعياً بموقع جسدك الحقيقي ولكن إتركه وراءك.

٢- إخترق الباب وكأنك في حالة الإسقاط النجمي، تحرك داخل أنحاء المنزل وتصور أكبر قدر من التفاصيل.

٣- بعد التجول في بعض الغرف قم بمغادرة المنزل والتجول في الجوار، ليس على ذلك أن يكون تخيل مثالي، فقط حاول تذكر أكبر قدر من العلامات على الطريق.

٤- خلال الحركة إشعر بمكان جسدك الفيزيائي والمسافة بينه وبين نسخة الإسقاط النجمي التخيلية، مع الوقت ستشعر أحياناً بأنك بالفعل في المكان الذي تتخيل نفسك فيه، هذا سبب شعور بالسقوط وبعض تفاعلات الطاقة الناتجة عن بدء انفصال الجسد الأثيري.

٥- ما إن تشعر بالتحرك من الجسد الفيزيائي، وزيادة الوعي في النسخة التخيلية قم بالتحليق إلى الأعلى نحو المنازل المحيطة أو السماء، إشعر وتخيل كيف سيكون الإحساس وأنت ترتفع وتغادر المكان حاول إستحضار أكبر قدر من التفاصيل والمشاعر خلال التجربة.

٦- تخيل بأنك تقوم بالسفر إلى مكان بعيد والتجول فيه، لإنهاء هذا التمرين تخيل بأنك تعود إلى غرفتك حيث جسدك وتقوم بالدخول إليه مجدداً مستحضراً مشاعر وأحاسيس قوية.

٧- خلال عملية الاندماج مع الجسد الفيزيائي تخيل بأنك ترى عالمك المتخيل من خلال عيون نسخة الوعي التخيلية، قد تشعر خلال هذه اللحظة بمشاعر قوية للإنفصال أو تجد نسخة الوعي وصلت إلى الموقع الذي كنت تراه من خلال منظورها، كل هذا قد يسبب ضغط كافي لإخراج نسخة الوعي لذا كن مستعداً.

في المساء:

إستخدم برنامج الصوتيات الدماغية (إختياري) مقطع الأحلام الواضحة (٢٠ دقيقة) قبل النوم.

-الدائرة الكاملة للطاقة (إختياري) (١٠ دقائق)

قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة ل ١٠ دقائق.

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "أنا أصبح واعٍ خلال أحلامي الواضحة وخلال الإسقاط النجمي أثناء النوم، أنا أتبع خطة الخروج من الجسد وأبقيها قصيرة وسهلة في الحفظ."

في هذا الأسبوع يجب أن تكون قد:

- تجهيز المكان والوضعية المناسبة لتمرين الخروج من الجسد.

- تعلمت كيفية إستخدام مفتاح العين الثالثة.

- تعلمت كيفية تنظيم إيقاع تنفسك دون الضغط على الرئة.
- تعرفت على أبرز أعراض إقتراب الخروج من الجسد.
- مارست تقنيات فصل الوعي عن الجسد.
- وضعت خطة لمسار الإسقاط النجمي الذي تنوي سلوكه عند الخروج الفعلي.

الأسبوع السابع والأخير: تقنية الحبل في الخروج.

الفيديوهات المطلوبة: فيديو ٧ الجزء الثاني.

من خلال جداول التدريبات الأسبوعية والفيديوهات السابقة تعلمت العديد من المهارات الأساسية الكافية لإنتاج حالة خروج واعية من الجسد، لقد تعلمت وخلال مراحل تدريجية كيفية الوصول إلى الإسترخاء الجسدي العميق، وكيفية إفراغ العقل من الأفكار السطحية وإبقاؤه هادئاً، كيفية الوصول إلى مستوى جيد من المرحلة الإنتقالية، وأيضاً كيفية التأمل و تفعيل مراكز الطاقة الحيوية في جسدك والعديد من المهارات والمعلومات التي تتعلق بالإسقاط النجمي بشكل أو بآخر، ما بقي فقط هو تقنية أخيرة يمكن لنا من خلالها ممارسة الضغوط الضرورية لإجبار نسخة الوعي على الخروج، وهذا ما يطلق عليه تقنية الخروج في الإسقاط النجمي.

في هذا الأسبوع سوف نبين لكم كيف يمكن إنتاج حالة خروج من الجسد بعدة صور من تقنية الحبل، وكيف يمكن لتجربة الخروج من الجسد ان تبدو بالنسبة لكم بالاضافة الى اجوبة بعض الاسئلة التي يمكن التنبؤ بها.

إن تعلم الاسقاط النجمي مليء بالمنعطفات والتقلبات، فالنجاح يتطلب الصبر والممارسة والمثابرة، الامر يتعلق حول التعلم من خلال التجربة والخطأ، وتعديل التكيف حتى يستجيب جسم الطاقة فقط في الطريق الصحيح، قبل ان تستمر، اعط نفسك حق في أن تفشل. فكر بايجابية، وايضا عليك ان تعرف بأنه امر جيد اذا لم تنجح في الخروج من الجسد منذ اول مرة او ثاني مرة او حتى في المرة العشرين من المحاولات، اترك توقعاتك وطموحاتك ومخاوفك واعط نفسك بعضاً من الوقت لتجرب كل شيء، اخرج من كل هذه الطرق وفقط اسمح للامر ان يحصل، عوّد نفسك على التدريب كل يوم، حتى لو كنت قادر فقط على القيام ببعض التركيز وتهئية العقل ورفع الطاقة اثناء طريقك الى المنزل بعد العودة من العمل، حاول ان تفعل شيئاً من التمارين كل يوم، فالهدف من هذا هو اعادة تأكيد عزمك و وضع حد للمخاوف وإيجاد الحافز الذي سيسمح لك بتجربة السفر خارج العقل، حيث ان تركك للتمارين تجعلك بعيداً عن الهدف الذي يبعد عنك بمسافة اقصر مما هو عليه.

لا تجعل مخاوفك وشكوكك واحباطاتك توقفك، انت اقرب من اي وقت مضى قبل ان تجرب الاسقاط النجمي، الكون المخفي ينتظرك، لذا واصل وسوف تنجح! والان استلق واسترخي بينما نبدأ بالعد التنازلي. انه وقت الطيران!

خطوة بخطوة نمشي نحو الخروج، في هذا الجزء سوف نضع التوقعات المعقولة عن طريق اعطائك فكرة بسيطة عن ما قد تواجهه، ويمكن لتجربة الخروج من الجسد ان تطور الاحاسيس الباطنية لبعض الاشخاص، والتي يمكن ان تكون مزعجة -او حتى مخيفة- اذا لم تكن تعرف ماذا يحدث.

حتى الان تعلمت ان هذه مجرد تفاعلات جسم الطاقة وهي لا تضر بتجربة الخروج من الجسد. وسوف ترغب بالفعل باحداث هذه الاحاسيس وبعد ذلك كل ما سيثيرك سوف يضاف الى حماسك وعندها تدرك بأنك على حافة الحصول على خروج من الجسد، وبعد كل شيء، هذا هو ما يدور حوله برنامجنا منذ البداية، دعونا نذكر اكثر الاعراض شيوعاً المذكورة في التجارب ذات صلة بتجارب الخروج من الجسد من حيث الانتشار، قد تختبر لا شيء او بعض او جميع تلك الاعراض خلال تجارب الخروج من الجسد، وهذه الاعراض تقل بشكل مطرد في حدوثها خلال التجارب اللاحقة.

الهدف هنا هو تسليط الضوء على الاحاسيس الشائعة لتجارب الخروج من الجسد حتى نستطيع تمييز وفهم ماذا يحدث ولماذا؟ هذا سوف يخفف من مستوى خوفك خلال عملية الاسقاط النجمي.

تجارب الخروج من الجسد ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع عملية النوم في ان جسدنا المادي يجب ان يكون في مستوى معين من النوم حتى تحدث تجربة الخروج من الجسد، النوم هو ايضا متصل قليلا بالحالة الانتقالية، حيث يغفو الجسد عندما تبدأ هذه المرحلة، مراحل الحالة الانتقالية لها علاقة مباشرة مع مراحل النوم المعروفة (إلخ / الاضواء / السقوط / النوم / مراحل عميقة من الحالة الانتقالية). خلال تجربة الخروج من الجسد الواعية سواء كانت ارادية ام عفوية عقلك يكون مستيقظاً بعد ان يكون جسمك المادي استغرق في النوم. تجارب الجميع تحصل في فترة طبيعية من الحالة الانتقالية بينما يستغرقون في النوم ولو لدقائق معدودة، هذه الفترة من اجل ان يحدث الاسقاط النجمي بالشكل الصحيح وهي اكثر فترة مرجحة لحدوث تجربة خروج من الجسد بشكل عفوي.

لهذا السبب يعلمك هذا البرنامج الاسترخاء الجسدي العميق وتقنيات الوصول للحالة الانتقالية كأساسيات لحدوث خروج واعي من الجسد.

خلال تجربة الخروج من الجسد جسم الطاقة الخاص بك سوف يصنع خدعة مكررة تلقائياً من نفسه (من نفسك) مع استكمال نسخة كاملة من عقلك الواعي للخروج، وهذا انجاز رائع عندما تفكر به، خاصةً انه يحصل بشكل طبيعي وغير ملحوظ عندما تخذل الى النوم، الفرق الوحيد هنا هو انك في الاسقاط النجمي سوف تكون واعياً عندما يحدث ذلك بطريقة ما، عند الوعي بهذه العملية نشعر ببعض الالم الناتج عن تصرفات الجسد خلال النوم الطبيعي

ما سنذكره الان هو نموذج من الاحاسيس عند إقتراب الخروج من الجسد.

وصف للمشاعر والأحاسيس من حالة اليقظة التامة إلى الخروج من الجسد.

تخيل الآن بأنك تستلقي على السرير أو تجلس كرسي مريح، بعد تطبيق تمارين الإسترخاء الجسدي والعقلي سيكون جسدك مرتاحاً جسد وعقلك صافياً من أي أفكار أو حوار داخلي، تدريجاً تدخل إلى مرحلة خفيفة من التراس أو المرحلة الإنتقالية، ستشعر في هذه المرحلة بتفاعلات صغيرة ولكن مزعجة للطاقة على الوجه والعنق وتسبب الحكمة، هذه التفاعلات مرتبطة بمسارات الطاقة في الوجه والعين الثالثة والتي تبدأ في التفعيل في هذه المرحلة، رغم وجود هذه الأحاسيس أنت تقوم بتجاهلها تماماً وتستمر في السير نحو هدفك، جسدك الفيزيائي الآن يغرق

أكثر نحو النوم وقد تبدأ في اختبار أحاسيس التآرجح أو السقوط، أو تشعر وكأن السرير أو الكرسي يختفي من مكانه وتطفو في الهواء، مع ذلك أن لازلت تحافظ على حالة الإسترخاء والسيطرة و إبقاء العقل فارغ من الأفكار بإستخدام التأمل، لا شيء من كل هذه الأحاسيس يلفت إنتباه أو يزعجك أو يجبرك على التحرك، أنت تسمح لها بالقدوم والذهاب دون أن تسبب حركة واحدة بسيطة لجسدك.

الآن تبدأ في إستخدام تقنية الخروج فتزداد قوة أحاسيس التآرجح والسقوط، ستشعر أيضاً بتفاعلات طاقة مستمرة خلال الجسد وخاصة في المعدة و شاكرا الظفيرة الشمسية، هذه تشبه أحاسيس الطاقة التي كنت تشعر بها خلال تمارين الطاقة ولكن بشكل أكبر وأقوى، ستشعر بصعوبة شديدة في البقاء واعياً ومركزاً، كما سيحدث نوع من الخروج الجزئي، ولكنك من خلال التدريب المتواصل على المرحلة الإنتقالية أصبحت تجيد البقاء في هذه المرحلة دون الغرق في النوم وفقدان الوعي، ستختبر الآن أحاسيس ضغط قوية خلال الجسد خاصة في الجبهة، إحساس الضغط هذا سيزداد بشكل ضخم جداً إلى درجة أنك ستعتقد بأنه سيسحقك، ستشعر بالإختناق قليلاً، وقد تشعر بأن جسدك يتمدد إلى المالا نهائية، أو ينكمش إلى مقدار مجهري، مهما يكن أنك تمتلك ما يكفي من المعرفة والخبرة لتجاهل هذه الأحاسيس ومعرفة أنها لن تؤذيك أبداً، في هذه المرحلة قد تختبر حالة يطلق عليها الشلل الليلي، هذا الشلل سيمنعك من الحركة الجسدية ولكنه من أعراض ما قبل الخروج لذا ستستمر في إستخدام تقنية الخروج ومحاولة الانفصال، عند إقتراب هذه اللحظة تبدأ في اختبار ظاهرة جديدة وهي الأصوات الأثيرية، ويمكن أن تتخذ شكل، طنين أو همهمة أو تشويش، كهذا:

قد تتطور هذه الأصوات إلى أصوات خطوات أو ضحك أو صراخ وحتى أصوات تناديك بإسمك وكلها تبدو واقعية جداً، ولكنك تعرف بأنها مجرد عوارض للدخول نحو اللاوعي ومحاولات عقلية أخيرة لردعك عن الخروج، عندها ستتجاهلها وتستمر في التجربة.

هنا تظهر الإهتزازات المشهورة والتي يعرفها كل من يمارس تمارين الإسقاط النجمي، وستبدو خفيفة في البداية ولكنها سرعان ما تتطور إلى درجة تشعرك بأنك تيار كهربائي عالي التوتر يمر خلال جسدك، هذا قد يدمر التجربة إذا لم تحافظ على تركيزك وإسترخاءك، ستشعر الآن بضغط و ثقل على الجسد، كما ستشعر بأن الذراعين والساقين بدأتا في التحرر، أنت تتجاهل كل هذا وتركز على الخروج، فجأة تبدأ دقائق القلب بالتسارع، أنت تعلم بأنها ليست دقائق قلبك الحقيقي بل تفاعلات الطاقة في شاكرا القلب التي تزود الجسد الأثيري بالطاقة اللازمة للخروج، أنت الآن على وشك الخروج، أنت تبقي عقلك هادئاً وتركز فقط على تقنية الخروج، الإهتزازات تزداد وتمتد إلى القلب الذي تتسارع دقائقه إلى حد جنوني، وتبدو الأشياء وكأنك سوف تنفجر خلال لحظة.

فجأة يحصل الأمر، تشعر بنقرة خفيفة خلف الرأس، وتدفق للطاقة في شاكرا الظفيرة الشمسية، قد تفقد الوعي للحظة ثم تبدأ بالطفو فوق الجسد الفيزيائي وأنت الآن تتحرك منفصلاً عنه، عليك البقاء في حالة الهدوء والسيطرة، أقل قدر من المشاعر كالحماس أو التفكير بالجسد الفيزيائي سيعيدك فوراً، إبق مجرد مراقب من بعد، أبق تجارب الخروج قصيرة وعد إلى الجسد فقط بالتفكير فيه، وقم بتدوين التجربة.

التحضير للإسقاط النجمي

قبل أن تفكر بالقيام بالإسقاط النجمي يجب عليك التحضير له من خلال روتين معين من الإجراءات.

في البداية قم بالسير على خطة ما بعد الخروج من الجسد، هذه الخطة تعني أن تقوم بتحديد المسار الذي ستسلكه عند النجاح في الإسقاط النجمي، على سبيل المثال إجلس على السرير وإسترخي قليلاً، إنهض من السرير ولكن تخيل بأن جسدك الفيزيائي لازال عليه، حدد هدف ما، على سبيل المثال "مصباح او مزهرية" ثم تحرك نحوه وكأن الذي يتحرك بالفعل هو الجسد الأثيري وليس الحقيقي، طبعاً الحركة خارج الجسد ليست كالمشي، للتحرك خارج الجسد تحتاج فقط إلى التفكير بذلك، فلو فكرت بالتقدم إلى الأمام ستتقدم، و لو فكرت بالدوران فستبدأ في الدوران وهكذا، خطة رحلة الخروج هي عبارة عن تمثيلية "جسدية" ولكن مع وجود مخيلة جيدة خلال العملية، أي أنك ستغادر السرير وتمر على الأماكن التي تخطط الذهاب إليها خلال الإسقاط النجمي بالمشي الجسدي ولكن مع تخيل أنك بالفعل خرجت من جسدك وسرت إلى تلك الأهداف التي وضعتها مع مراعاة كل شيء بما في ذلك الوقت، هذه الخطة ستساعدك على مقاومة مشاعر الخوف والحماس وتكيف نفسك في أثناء عملية الخروج الفعلية، لا تتخيل الأمر على السرير بل إنهض وتحرك خلال المسار والأهداف التي تنوي الذهاب عند الخروج.

بعد ذلك إبدأ في تمارين الإسترخاء الجسدي العميق الذي تعلمته خلال الفيديو الخامس لمدة (٥ دقائق)، إذا كنت تستخدم برنامج الصوتيات الدماغية فإستمع إلى مقطع هذا الأسبوع حتى تشعر بالإسترخاء، ثم قم بعمل تمارين التنفس التي تعلمتها في الفيديو الخامس أيضاً لمدة (٥ دقائق) أخرى، ثم تفعيل مسارات الطاقة الثانوية أي مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين لخمس دقائق، ثم قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة لمدة (٥ دقائق) أو قم بتفعيل الشاكرات لمدة (١٥ دقيقة) جميع تلك التقنيات مشروحة في الفيديو الثاني والثالث والرابع، الآن هدى عقلك ومارس مفتاح العين الثالثة، استخدم تقنيته المفضلة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية (١٥ دقيقة) كما تعلمتها في الفيديو السادس، وإستخدم إحدى تقنيات فصل الوعي عن الجسد الواردة في الفيديو السابق لمدة (٥ دقائق) ثم إنتقل إلى تمارين الخروج.

تداخلات الواقعية:

تداخلات الواقعية هي من الأشياء التي قد تكون صادفتها بالفعل خلال رحلات الإسقاط النجمي الأولى لك، إذا قمت بالإسقاط النجمي في موقع ما فالشائع هو أن تراه كما يبدو في العالم الحقيقي خاصة في مستوى الزمن الفعلي الفاصل بين العالمين الحقيقي والأثيري، تداخلات الواقعية تعني إختلاف المشاهد بين العالم الحقيقي ومنطقة الزمن الفعلي، فقد تجد مثلاً مزهرية مختلفة في غرفتك، أو تجد الكرسي في الجانب الخطأ من الغرفة، قد تلاحظ وجود أو إختفاء عدد من المفروشات في الغرفة، إختلاف في مواقع النوافذ أو الأبواب والعديد من الأشياء الأخرى، وأحياناً

قد تجد الأرضية إنقلبت بشكل غريب، بعض الناس لا تمتلك عقولهم القدرة على إستيعاب التواجد في مكانين في نفس الوقت وهذا كافي تماماً لإنتاج حالات تداخل الواقعية، هذه التداخلات شائعة جداً إلى درجة أنها أصبحت من خصائص الخروج من الجسد، وقد تحصل أيضاً عند المرور خلال النوافذ أو الأبواب أو المرايا.

إذا قمت بالإسقاط النجمي ووجدت نفسك في مكان غريب جداً لم تتوقعه فالأرجح أنك في حلم واضح وليس إسقاط نجمي، أو تكون قد إنسحبت بسرعة إلى بعد أثيري عميق جداً، هذه أشياء عادية يختبرها المسقطون النجميون بإستمرار، أفضل ما يمكن لك فعله عند ملاحظة تداخلات الواقعية هو تجاهلها قدر المستطاع.

العودة إلى الجسد:

إحدى مخاوف الناس حول تجارب الخروج من الجسد هو عدم القدرة على العودة، كما وضحنا سابقاً فأنت بالفعل لا تغادر الجسد، ما يغادر فعلاً هي نسخة عاقلة مفكرة بذكريات كاملة من جسد الطاقة الخاص بك، الروح وجسد الطاقة الرئيسي يبقى داخل جسدك دائماً، لذا نظرياً لو حصل أي شيء لنسخة الطاقة خلال الإسقاط النجمي فأنت ستبقى بخير على السرير وتستيقظ بشكل طبيعي ربما مع شعور خفيف بنقص الطاقة أو صداع أو ذكريات مشوشة عن التجربة، كما ذكرنا سابقاً أي تركيز على الجسد الأثيري خلال الإسقاط النجمي سيسبب العودة الفورية إلى الجسد، على سبيل المثال لو كنت خارج الجسد وفكرت بحك أنفك فستعود فوراً.

فالمشكلة ليست في العودة إلى الجسد بل في البقاء خارجه والذي يتطلب مهارة وتدريب عالي لإطالته، عند حصول أي شيء قرب الجسد الفيزيائي فإن الشخص سيعود فوراً له، ولقد إختبرت بنفسني هذه الظاهرة.

تذكر التجربة:

هذه نصائح لمساعدتك على تذكر تجارب الخروج من الجسد بشكل أفضل:

أولاً أبقى تجارب الخروج الأولى قصيرة (لنحو ٣٠ ثانية)، كلما زادت فترة البقاء في الخارج سيقبل ما تتمكن من تذكره.

ثانياً، عند العودة إلى الجسد قم بالصراخ بصوت عالي بالعبرة أو الشيء الذي ترغب بتذكره بعد العودة.

ثالثاً، دائماً قم بتدون تجاربك بسرعة قبل فقدان الذكريات، لأن ذكريات الإسقاط النجمي كذكريات الأحلام لديها هذه العادة السيئة بالإختفاء سريعاً بعد الإستيقاظ بلحظات.

أنت على وشك الحصول على تجارب للإسقاط النجمي خلال هذا الأسبوع لذا إحرص على إستخدام الوسائل السابقة لإبقاء ذكريات عن التجارب حية.

دفتر الإسقاط النجمي:

لقد قمت باستخدام دفتر الإسقاط النجمي سابقاً في تدوين الأحلام والملاحظات حول تقدمك في هذا البرنامج، في هذا الأسبوع وبعد كل يوم تدريب على الخروج قم بتدوين تجربتك وإطرح الأسئلة التالية، ما الأشياء التي سارت جيداً خلال التمرين، وما الأشياء التي لم تكن كذلك، كيف يمكن أن تطوّر ادائك في المحاولات القادمة وهكذا، استخدم مذكراتك في الدفتر لقياس تقدمك في البرنامج أو إيجاد المشاكل التي تقف عندها وصرف الإنتباه لها.

التنفس والإسقاط النجمي:

تقنية التنفس لهذا الأسبوع ستساعدك على الخروج الواعي من الجسد، هي قادرة على إحداث إهتزازات الطاقة أو إنزياح الوعي نحو الخارج، هذه التقنية تعتبر أداة قوية إضافة إلى تمارين الإسترخاء وتهذئة العقل وإنتاج المرحلة الإنتقالية التي تعلمتها خلال الأسابيع السابقة، خلال هذا الأسبوع ستضع اللمسة الأخيرة على تمرين التنفس الذي كنت تقوم به سابقاً خلال البرنامج، فكما كنت تفعل عليك تخيل هواء مضيء أو ملون يدخل إلى رئتك خلال الشهيق، وهواء أدكن خلال الزفير، قم بالتنفس من الأعلى إلى الأسفل تدريجياً، وتفرغ الهواء من الأسفل إلى الأعلى تدريجياً، وكما فعلت سابقاً ستتحكم في درجة تدفق الهواء خلال غضروف المزمار في العنق، في الأسبوع الماضي تعلمت تنظيم التنفس، الشهيق لثمانى عادات، كبت النفس لمدة طبيعية، الزفير لثمانى عادات، هذا الأسبوع ستقوم بتنظيم وقت الفاصلة بين الشهيق والزفير لنفس المدة أيضاً فتحصل على تسلسل ٨:٨:٨، بالتأكيد لا يجب أن تبدأ بـ ٨ عادات مرة واحدة بل تدريجياً مع تقدم مهاراتك في تقنية التنفس، فتدرّج من ٤-٦-٨-١٢ عدة مع تقدم خبرتك دون الضغط على رئتك، يجب التمرن المستمر على تقنية التنفس المنتظم للإسقاط النجمي ليصبح مع الوقت أكثر سهولة وأقل جهداً، إذا كنت تجد بأن ٨ عادات هو مقدار كبير جداً قلّصها إلى ٤ أو ٦ عادات، أو عد بسرعة أبطأ، الإحتفاظ بنمط التنفس هذا سيسبب زيادة طفيفة ومؤقتة في ضغط الدم، لو كنت تعاني من أي مشكلة صحية تتأثر بارتفاع ضغط الدم المؤقت إستشر طبيبك قبل ممارسة التقنية.

يمكن لك دمج تقنية التنفس مع تمارين الإسترخاء ورفع الطاقة والدخول إلى المرحلة الإنتقالية، بعض الناس لديهم عادة حبس النفس قبيل الخروج من الجسد وهذا عكس ما يجب فعله، فأنت يجب أن تبقى التنفس منتظم وهادى وعميق طوال التجربة.

إتقان تقنية التنفس وتنظيمه قد يعني الفرق بين النجاح أو الفشل في محاولة الخروج لذا إحرص على إتقانها.

تقنية التقلب على السرير (Rolling-out OBE Exit Method):

يمكن لك استخدام هذه التقنية مع تقنيات الإسقاط النجمي التي سنذكرها هذا الأسبوع، إذا وجدت نفسك في إحدى المراحل عالقاً في جسدك، ولم يكفي الضغط المتولد من تقنية الحبل في إخراجك يمكنك تخيل نفسك تتقلب على السرير من أحد الجانبين، تخيل نفسك تتأرجح وتقلب من السرير إلى اليمين أو اليسار باستخدام الوعي الحسي وهذا ما سيؤدي إلى إكمال الخروج النهائي.

استخدام العين الثالثة في إنتاج الإهتزازات العنيفة:

في الأسبوع الفائت قمنا بتعريفك على تقنية مفتاح العين الثالثة، هذا الأسبوع ستقوم باستخدامها بشكل كبير، مفتاح العين الثالثة له وظيفتين، الأولى هي المساعدة في إفراغ العقل من الأفكار السطحية والحوار الداخلي والثانية هي كتقنية للخروج أو مساعدة لإنتاج الإهتزازات العنيفة التي تسبق الخروج، إن التركيز على شاكر العين الثالثة قد يسبب للبعض شد عضلي خفيف في الجبهة وحركة أو ألم، مع الوقت يجب أن تكون قادر على التركيز على الشاكر لوقت طويل براحة ودون الشعور بالألم، ودون تحريك شيء من عضلات الوجه، تمرّن على تنفيذ هذه التقنية إلى أطول وقت ممكن.

نصائح أخيرة لتذكرها:

دعنا نراجع ملاحظات أخيرة تبقىها في ذهنك في كل مرة تحاول القيام بالإسقاط النجمي:

أولاً تذكر إبقاء عينيك مغمضتين طوال الوقت، أنت لا تستطيع القيام بالإسقاط مع عينيّن مفتوحتين، ثانياً لا تحرك أو تشد أي عضلة في جسدك، حتى عندما تبذل أقصى درجات التركيز العقلي والذهني في تقنية الخروج.

تذكر التنفس أثناء التجربة، التحكم في نمط التنفس أو التنفس بعمق لن يتداخل مع محاولة الخروج، قم بممارسة تقنية التنفس الخاصة بالإسقاط النجمي وتذكر بأن ذلك قد يتسبب في ظهور أحاسيس الطاقة أو الإهتزازات، تقنية تنفس الإسقاط النجمي بالإضافة إلى مفتاح العين الثالثة يعملان على زيادة هذه الإهتزازات إلى جميع أنحاء الجسد، تذكر إبقاء العقل صاف وهادئ طوال الوقت ولا تتحمس، ولا تسمح للحوار العقلي الداخلي أن يبدأ، أبقى كل تركيزك على عملية الخروج، لا تفكر بجسدك الفيزيائي مهما كانت الظروف والمشاعر المرافقة للتجربة، إملأ عقلك وتركيزك فقط بتقنية الخروج، وإترك جميع المخاوف والاحاسيس وإستسلم للتجربة، لا شيء لتخاف منه، إسمح للأمر بالحصول وتدفق معه إلى النهاية وستكون على ما يرام.

برنامج الصوتيات الدماغية:

حتى الآن تعرفت على نوعين من الصوتيات الدماغية، الأولى للإستماع إليه أثناء تمارين الطاقة والثاني لتشجيع الحصول على أحلام واضحة، سنضيف نوع ثالث هذا الأسبوع، وهو مصمم، لإيصالك إلى الحالة العقلية المناسبة للإسقاط النجمي، مدة المقطع حوالي ١٢٠ دقيقة، مقطع هذا الأسبوع يبدأ بصوت عالي ينخفض تدريجياً في الدقيقة الخامسة من البرنامج و يوصلك إلى مرحلة عقل يقظ جسد نائم، بعد الدقيقة العاشرة تنضم المزيد من النغمات في الخلفية عند بدء دخولك إلى المرحلة الإنتقالية وتعمل على تعميق التجربة، ستبدو الأصوات وكأنها تدور حولك.

بعد الإنتهاء من التحضير للإسقاط النجمي، ولكن قبل البدء في تقنية الخروج قم بالتركيز على مفتاح العين الثالثة مع الإستماع إلى صوت الدوران، بعد عدة دقائق ستشعر بأن مركز الجاذبية تغير، عندها إبدأ في تقنية الخروج.

جدول التدريب:

اليوم ٤٣:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " عقلي يظل هادئ و متماسك خلال المرحلة الإنتقالية، أنا أنجح في الموازنة بين حالة اليقظة والنوم، أنا أتجاهل الأصوات الأثيرية وكل العوارض الأخرى وأعرف أنها علامات على إقتراب الخروج ."

في العصر:

التحضير للإسقاط النجمي (٣٥-٥٠ دقيقة):

خذ دقيقة للسير على خطة ما بعد الخروج من الجسد قبل البدء في تمارين الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)، إذا كنت تستخدم برنامج الصوتيات الدماغية فإستمع إلى مقطع هذا الأسبوع حتى تشعر بالإسترخاء، قم بعمل تمرين التنفس (٥ دقائق)، تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق) :قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين، قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق) أو تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥ دقيقة)، هدىء عقلك ومارس مفتاح العين الثالثة، إستخدم تقنيك المفضلة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية (١٥ دقيقة)، إستخدم تقنيك المفضلة في فصل الوعي عن الجسد (٥ دقائق) ثم إنتقل إلى تمرين الخروج.

تمارين الخروج من الجسد: تقنية الحبل (٢٠ دقيقة)

١- تخيل حبل طويل وسميك يتدلى نحو الأسفل إلى أن يصل إلى أعلى صدرك بقليل في وضعية مناسبة لكي تتمكنك به وتبدأ في التسلق به، عدّل زاوية وموقع الحبل المتخيل حسباً بما يناسبك.

٢- تخيل أن لك ذراعين إضافيتين تمتدان من كتفك، إجعل هذه الأذرع بالطول المناسب وأمسك بإستخدامهما الحبل وإبدأ في التسلق بإستخدام إحدى اليدين بينما الأخرى تتمكنك جيداً بالحبل، إدفع الصدر نحو الأعلى (تخيلياً) مع كل تسلق، إشعر بنفسك داخل نسخة الوعي، وأبق واعياً بجسدك الفيزيائي الذي تتركه خلفك مع كل عملية تسلق، ركز على التسلق ولكن لا تجعل جسدك الفيزيائي يتحرك، تنفس بشكل طبيعي ولا تحبس أنفاسك أو تجعلها سريعة، إجعل عقلك هادئاً دائماً وركز على تسلق الحبل.

٣- إخلق شعور قوي وطبيعي بالتسلق بإستخدام كلا اليدين كما لو أنك تتسلق حبلأ حقيقياً، إستخدم كلا اليدين معاً، هذا يجعل التقنية أقوى وأكثر فاعلية، بينما إحدى اليدين تتسلق الأخرى تتمكنك بالحبل ثم العكس بشكل تبادلي.

٤- غير سرعة التسلق بما يبدو طبيعياً لك ولكن لا تتسلق بشكل بطيء جداً، استخدم نفس الأسلوب الذي إتبعته في تمارين إرتداد الطاقة، فقم بزيادة السرعة إلى أن تواجه مقاومة من الوعي الحسي عندها تراجع قليلاً للسرعة المناسبة، يفترض أن يستغرق الأمر من نصف ثانية إلى ثانية كاملة في كل عملية تبادل بين اليدين أثناء التسلق.

٥- إشعر باليدين التخلييتين تسحبانك بقوة وبدون تعب خلال الحبل، إشعر بنسخة الوعي تحملك نحو الأعلى إستمر في ذلك إلى أن يحصل إنفصال من الجسد الفيزيائي.

نصائح:

من المفيد أن تثبت حبل حقيقي سميك يتدلى من السقف وتقوم بالإمساك به من فترة إلى أخرى لمعرفة الأحاسيس ناتجة عن محاولة تسلقه، ثم تستخدم نفس الأحاسيس أثناء التمرن على تقنية الحبل.

في المساء:

-الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "في الصباح وخلال اليوم أنا أستعيد ذكريات تجاربي خارج الجسد، أنا أستخدم أساليب التذكّر وأجذب الأحداث والأشياء التي تساعدني على ذلك."

اليوم ٤٤:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " عقلي يظل هادئ و متماسك خلال المرحلة الإنتقالية، أنا أنجح في الموازنة بين حالة اليقظة والنوم، أنا أتجاهل الأصوات الأثرية وكل العوارض الأخرى وأعرف أنها علامات على إقتراب الخروج."

في العصر:

التحضير للإسقاط النجمي (٣٥-٥٠ دقيقة):

خذ دقيقة للسير على خطة ما بعد الخروج من الجسد قبل البدء في تمارين الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)، إذا كنت تستخدم برنامج الصوتيات الدماغية فإستمع إلى مقطع هذا الأسبوع حتى تشعر بالإسترخاء، قم بعمل تمرين التنفس (٥ دقائق)، تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق) :قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين، قم برفع الطاقة إلى مركز

السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق) أو تفعيل المراكز الاساسية للطاقة الشاكرات (١٥ دقيقة)، هدى عقلك ومارس مفتاح العين الثالثة، استخدم تقنيتك المفضلة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية (١٥ دقيقة)، استخدم تقنيتك المفضلة في فصل الوعي عن الجسد (٥ دقائق) ثم إنتقل إلى تمرين الخروج.

-تمارين الخروج من الجسد: تقنية الحبل (٢٠ دقيقة)

١- تخيل حبل طويل وسميك يتدلى نحو الأسفل إلى أن يصل إلى أعلى صدرك بقليل في وضعية مناسبة لكي تتمكنك به وتبدأ في التسلق به، عدّل زاوية وموقع الحبل المتخيّل حسيّاً بما يناسبك.

٢- تخيل أن لك ذراعين إضافيتين تمتدان من كتفك، إجعل هذه الأذرع بالطول المناسب وأمسك باستخدامهما الحبل وإبدأ في التسلق باستخدام إحدى اليدين بينما الأخرى تتمكنك جيداً بالحبل، إدفع الصدر نحو الأعلى (تخليّاً) مع كل تسلق، إشعر بنفسك داخل نسخة الوعي، وأبق واعياً بجسدك الفيزيائي الذي تتركه خلفك مع كل عملية تسلق، ركز على التسلق ولكن لا تجعل جسدك الفيزيائي يتحرك، تنفس بشكل طبيعي ولا تحبس أنفاسك أو تجعلها سريعة، إجعل عقلك هادئاً دائماً وركز على تسلق الحبل.

٣- إخلق شعور قوي وطبيعي بالتسلق باستخدام كلا اليدين كما لو أنك تتسلق حبلًا حقيقياً، استخدم كلا اليدين معاً، هذا يجعل التقنية أقوى وأكثر فاعلية، بينما إحدى اليدين تتسلق الأخرى تتمكنك بالحبل ثم العكس بشكل تبادلي.

٤- غير سرعة التسلق بما يبدو طبيعياً لك ولكن لا تتسلق بشكل بطيء جداً، استخدم نفس الأسلوب الذي إتبعته في تمارين إرتداد الطاقة، فقم بزيادة السرعة إلى أن تواجه مقاومة من الوعي الحسي عندها تراجع قليلاً للسرعة المناسبة، يفترض أن يستغرق الأمر من نصف ثانية إلى ثانية كاملة في كل عملية تبادل بين اليدين أثناء التسلق.

٥- إشعر باليدين التخليئيتين تسحبانك بقوة وبدون تعب خلال الحبل، إشعر بنسخة الوعي تحملك نحو الأعلى إستمر في ذلك إلى أن يحصل إنفصال من الجسد الفيزيائي.

نصائح:

العديد من المشاكل التي يصادفها الناس خلال هذه التقنية يمكن التغلب عليها بحيل تخيلية بسيطة، فمثلاً لو شعرت بأنك ترتفع بالحبل إلى الحد الذي يصطدم به رأسك بالسقف فتخيل بأن هناك فجوة في السقف يتدلى منها الحبل من السماء، وإذا شعرت بالملل أثناء التسلق تخيل بأن في نهاية الحبل مدينة طائرة أو شيء جميل تحب جداً الوصول له وتخيل بأنك تقترب منها أكثر وأكثر خلال التسلق.

في المساء:

-الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "في الصباح وخلال اليوم أنا أستعيد ذكريات تجاربي خارج الجسد، أنا أستخدم أساليب التذكّر وأجذب الأحداث والأشياء التي تساعدني على ذلك."

اليوم ٤٥:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " عقلي يظل هادئ و متماسك خلال المرحلة الإنتقالية، أنا أنجح في الموازنة بين حالة اليقظة والنوم، أنا أتجاهل الأصوات الأثيرية وكل العوارض الأخرى وأعرف أنها علامات على إقتراب الخروج ."

في العصر:

التحضير للإسقاط النجمي (٣٥-٥٠ دقيقة):

خذ دقيقة للسير على خطة ما بعد الخروج من الجسد قبل البدء في تمارين الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)، إذا كنت تستخدم برنامج الصوتيات الدماغية فإستمع إلى مقطع هذا الأسبوع حتى تشعر بالإسترخاء، قم بعمل تمرين التنفس (٥ دقائق)، تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق) :قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين، قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق) أو تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥ دقيقة)، هدىء عقلك ومارس مفتاح العين الثالثة، إستخدم تقنيته المفضلة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية (١٥ دقيقة)، إستخدم تقنيته المفضلة في فصل الوعي عن الجسد (٥ دقائق) ثم إنتقل إلى تمرين الخروج.

-تمارين الخروج من الجسد: تقنية الحبل بشكل عكسي (٢٠ دقيقة)

١- تخيل حبل طويل وسميك يتدلى نحو الأسفل إلى أن يصل إلى أعلى صدرك بقليل في وضعية مناسبة لكي تتمكنك به وتبدأ في النزول به، عدّل زاوية وموقع الحبل المتخيّل حسيّاً بما يناسبك.

٢- أمسك بالحبل من خلال يديك التخيليتين، تخيل بأن السرير الذي تحتك يختفي تدريجياً تاركاً إياك معلق في الفراغ.

٣- إنزل الحبل نحو الأسفل يداً بيداً، أبقى الحبل في منتصف صدرك خلال الهبوط.

٤- إشعر بنفسك من خلال نسخة الوعي وهي تنزل نحو الأسفل بإستخدام الحبل، إبق واعياً بشكل خفيف بجسد الفيزيائي أمامك بينما أنت تنزل أكثر وأكثر نحو الأسفل.

٥- ركز على النزول نحو الأسفل ولكن لا تجعل جسدك الفيزيائي يتحرك، تنفس بشكل طبيعي ولا تحبس أنفاسك أو تجعلها سريعة، إجعل عقلك هادئاً دائماً وركز على عملية النزول بالحبـل الحبل.

٦- إـعكـس عملية النزول بالحبـل وإبدأ بالصعود إلى الأعلى بالتسلق، إشعر بنفسك ترتفع تدريجاً خلال التسلق إلى أن تتجاوز جسدك الفيزيائي، قم بإزالة أي عقبات في طريق الصعود كالسقف مثلاً وإستمر في الإرتفاع.

في المساء:

-الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "في الصباح وخلال اليوم أنا أستعيد ذكريات تجاربي خارج الجسد، أنا أستخدم أساليب التذكّر وأجذب الأحداث والأشياء التي تساعدني على ذلك".

اليوم ٤٦:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " عقلي يظل هادئاً و متماسك خلال المرحلة الإنتقالية، أنا أنجح في الموازنة بين حالة اليقظة والنوم، أنا أتجاهل الأصوات الأثيرية وكل العوارض الأخرى وأعرف أنها علامات على إقتراب الخروج".

في العصر:

التحضير للإسقاط النجمي (٣٥-٥٠ دقيقة):

خذ دقيقة للسير على خطة ما بعد الخروج من الجسد قبل البدء في تمارين الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)، إذا كنت تستخدم برنامج الصوتيات الدماغية فإستمع إلى مقطع هذا الأسبوع حتى تشعر بالإسترخاء، قم بعمل تمرين التنفس (٥ دقائق)، تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق) :قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين، قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق) أو تفعيل المراكز الاساسية للطاقة الشاكرات (١٥ دقيقة)، هدىء عقلك ومارس مفتاح العين الثالثة، إستخدم تقنيته المفضلة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية (١٥ دقيقة)، إستخدم تقنيته المفضلة في فصل الوعي عن الجسد (٥ دقائق) ثم إنتقل إلى تمرين الخروج.

تمارين الخروج من الجسد: تقنية الحبل بيد واحدة (٢٠ دقيقة)

١- إجعل اليد الأضعف تَتَمَسَّكُ بالحبلِ التَّخِيلِي (كما لو أنَّ الحبل يَنْزَلِقُ خلال قبضة اليَدِ الأضعف)، بينما اليَدُ الأقوى يتقوم بالتسلُّق الحقيقي، إذا وجدت بأن إحدى اليدين التخلييتين تظهر مقاومة للتحكم بها أو تشعر بأنها ضعيفة أو خارج السيطرة (هذا يحدثُ لِبَعْضِ الناسِ)، فإن تقنية الحبل يُمكنُ أَنْ تَكُونَ بيد واحدة في التسلُّق، إستخدم اليد الأقوى والأكثر تجاوباً.

٢- إشعر باليَدَ القويَّةَ تَمْتَدُّ إلى الحبل وتَسْحُبُهُ بشدَّةٍ إلى صدركَ، ثم تَمْتَدُّ إليه ثانية ويتسحب الحبل مجدداً في تسلُّق بيد واحدة مستمرة في العمل، حاول أن تمد يدك إلى أكثر من طولها الحقيقي لتتجز تسلق أسرع، تخيل بأن يديك الأثيريتين مصنوعتين من مادة مطاطية تسمح لهما بالمتدد إلى القدر المطلوب.

نصائح:

سحب الحبل من خلال منتصف الصدر بينما يتم التسلُّق يُساعدُ على تحفيز شاكرا القلب والحنجرة، وكل منهما يشارك بشدة في عملية الخروج، إذا أمكن تخيل بأن الحبل المسحوب يمر من خلال شاكرات العين الثالثة، الحنجرة، والقلب.

في المساء:

-الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "في الصباح وخلال اليوم أنا أستعيد ذكريات تجاربي خارج الجسد، أنا أستخدم أساليب التذكُّر وأجذب الأحداث والأشياء التي تساعدني على ذلك."

. اليوم ٤٧:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " عقلي يظل هادئاً ومتماسك خلال المرحلة الإنتقالية، أنا أنجح في الموازنة بين حالة اليقظة والنوم، أنا أتجاهل الأصوات الأثيرية وكل العوارض الأخرى وأعرف أنها علامات على إقتراب الخروج ."

في العصر:

التحضير للإسقاط النجمي (٣٥-٥٠ دقيقة):

خذ دقيقة للسير على خطة ما بعد الخروج من الجسد قبل البدء في تمارين الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)، إذا كنت تستخدم برنامج الصوتيات الدماغية فإستمع إلى مقطع هذا الأسبوع حتى تشعر بالإسترخاء، قم بعمل تمرين التنفس (٥ دقائق)، تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق) :قم

بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين، قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق) أو تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥ دقيقة)، هدىء عقلك ومارس مفتاح العين الثالثة، استخدم تقنيته المفضلة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية (١٥ دقيقة)، استخدم تقنيته المفضلة في فصل الوعي عن الجسد (٥ دقائق) ثم إنتقل إلى تمرين الخروج.

-تمارين الخروج من الجسد: تقنية الحبل بيد واحدة (٢٠ دقيقة)

١- إجعل اليد الأضعف تَتَمَسَّكُ بالحبلِ التَّخِيلِي (كما لو أنَّ الحبل يَنْزَلُقُ خلال قبضة اليَدِ الأضعف)، بينما اليَدُ الأقوى يتقوم بالتسلُّق الحقيقي، إذا وجدت بأن إحدى اليدين التخلييتين تظهر مقاومة للتحكم بها أو تشعر بأنها ضعيفة أو خارج السيطرة (هذا يَحْدُثُ لِبَعْضِ الناسِ)، فإن تقنية الحبل يُمكنُ أَنْ تَكُونَ بيد واحدة في التسلُّق، استخدم اليد الأقوى والأكثر تجاوباً.

٢- إشعر باليَدِ القوية تَمْتَدُّ إلى الحبل وتَسْحَبُهُ بشِدَّةٍ إلى صدرك، ثم تَمْتَدُّ إليه ثانية ويتسحب الحبل مجدداً في تسلُّق بيد واحدة مستمرة في العمل، حاول أن تمد يدك إلى أكثر من طولها الحقيقي لتتجز تسلق أسرع، تخيل بأن يديك الأثيريتين مصنوعتين من مادة مطاطية تسمح لهما بالمتدد إلى القدر المطلوب.

نصائح:

تَعْمَلُ تقنية الحبل بسرعات مختلفة لدى بَعْضِ الناسِ، فقد يجدها البعض بسيطاً بينما يحتاج آخرون التدريب عليها لفترة أطول، إذا شعرت بالملل أثناء جلسة تمارين الخروج فقم بالتبديل بين رفع الطاقة خلال الدائرة الكاملة أو تحفيز بعض المراكز الثانوية أو التأمل ثم عد إلى التمرين على تقنيات الخروج .

في المساء:

-الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "في الصباح وخلال اليوم أنا أستعيد ذكريات تجاربي خارج الجسد، أنا أستخدم أساليب التذكُّر وأجذب الأحداث والأشياء التي تساعدني على ذلك."

اليوم ٤٨:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " عقلي يظل هادىء ومتماسك خلال المرحلة الإنتقالية، أنا أنجح في الموازنة بين حالة اليقظة والنوم، أنا أتجاهل الأصوات الأثيرية وكل العوارض الأخرى وأعرف أنها علامات على إقتراب الخروج ."

في العصر:

التحضير للإسقاط النجمي (٣٥-٥٠ دقيقة):

خذ دقيقة للسير على خطة ما بعد الخروج من الجسد قبل البدء في تمارين الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)، إذا كنت تستخدم برنامج الصوتيات الدماغية فإستمع إلى مقطع هذا الأسبوع حتى تشعر بالإسترخاء، قم بعمل تمرين التنفس (٥ دقائق)، تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق): قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين، قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق) أو تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥ دقيقة)، هدى عقلك ومارس مفتاح العين الثالثة، استخدم تقنيته المفضلة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية (١٥ دقيقة)، استخدم تقنيته المفضلة في فصل الوعي عن الجسد (٥ دقائق) ثم إنتقل إلى تمرين الخروج.

-تمارين الخروج من الجسد: تقنية الحبل، تسلق شبكة الحبال (٢٠ دقيقة)

١- تخيل بأن شبكة مصنوعة من الحبال تمتد من أعلى سقف الغرفة وعلى بعد مناسب لك.

٢- تخيل يديك الأثيريتين تمتد وتسحب جسد نحو الأعلى تدريجياً خلال الشبكة.

نصائح:

حاول التنوع بين تمارين الحبل لأنه إذا تم استخدام نفس التقنية مراراً وتكراراً فإنها ستبدأ في فقد فاعليتها.

تخيل نور في نهاية الشبكة أو هدف معين يقترب منك كلما صعدت أكثر، فهذا يساعد في زيادة فاعلية التقنية.

في المساء:

-الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "في الصباح وخلال اليوم أنا أستعيد ذكريات تجاربي خارج الجسد، أنا أستخدم أساليب التذكّر وأجذب الأحداث والأشياء التي تساعدني على ذلك."

اليوم ٤٩:

في الصباح:

سجل ذكرياتك عن حلم البارحة و ردد المؤكدات الصباحية لهذا الأسبوع وهي " عقلي يظل هادئ و متماسك خلال المرحلة الإنتقالية، أنا أنجح في الموازنة بين حالة اليقظة والنوم، أنا أتجاهل الأصوات الأثيرية وكل العوارض الأخرى وأعرف أنها علامات على إقتراب الخروج "

في العصر:

التحضير للإسقاط النجمي (٣٥-٥٠ دقيقة):

خذ دقيقة للسير على خطة ما بعد الخروج من الجسد قبل البدء في تمارين الإسترخاء الجسدي العميق (٥ دقائق)، إذا كنت تستخدم برنامج الصوتيات الدماغية فإستمع إلى مقطع هذا الأسبوع حتى تشعر بالإسترخاء، قم بعمل تمرين التنفس (٥ دقائق)، تفعيل مسارات الطاقة (٥ دقائق) :قم بتفعيل مسارات الطاقة في القدمين واليدين والساقين والذراعين، قم برفع الطاقة إلى مركز السرة خلال الدائرة الكاملة للطاقة (٥ دقائق) أو تفعيل المراكز الأساسية للطاقة الشاكرات (١٥ دقيقة)، هدى عقلك ومارس مفتاح العين الثالثة، إستخدم تقنيته المفضلة للوصول إلى المرحلة الإنتقالية (١٥ دقيقة)، إستخدم تقنيته المفضلة في فصل الوعي عن الجسد (٥ دقائق) ثم إنتقل إلى تمرين الخروج.

-تمارين الخروج من الجسد: تقنية الحبل ،تسلق شبكة الحبال (٢٠ دقيقة)

١ - تخيل بأن شبكة مصنوعة من الحبال تمتد من أعلى سقف الغرفة وعلى بعد مناسب لك.

٢- تخيل يديك الأثيريتين تمتد وتسحب جسد نحو الأعلى تدريجياً خلال الشبكة.

نصائح:

حاول التنويع بين تمارين الحبل لأنه إذا تم إستخدام نفس التقنية مراراً وتكراراً فإنها ستبدأ في فقد فاعليتها.

تخيل نور في نهاية الشبكة أو هدف معين يقترب منك كلما صعدت أكثر، فهذا يساعد في زيادة فاعلية التقنية.

في المساء:

-الدائرة الكاملة للطاقة (١٠ دقائق)

-كرر المؤكدات المسائية وهي لهذا الأسبوع "في الصباح وخلال اليوم أنا أستعيد ذكريات تجاربي خارج الجسد، أنا أستخدم أساليب التذكّر وأجذب الأحداث والأشياء التي تساعدني على ذلك."

الخاتمة

بهذا نكون قد إنتهينا من شرح الدورة العملية لتعليم الإسقاط النجمي المقدمة لكم من موقع بيت الصفا - الكويت.

لا تنسوا أن تشاركونا تجاربكم الخاصة أو تطرحوا أسئلتكم حول طبيعة التقنيات أو المشاكل التي قد تصادفونها أثناء التدريب من خلال المشاركة في مجتمع الإسقاط النجمي العربي على الفيس بوك

[/http://www.facebook.com/groups/205704976135458](http://www.facebook.com/groups/205704976135458)

حيث يلتقي المتعلمون ويتبادلون الخبرات والمعارف وحل المشكلات التي تواجههم، كما يمكن لكم الإطلاع على تجارب الآخرين الشخصية في هذا المجال بما فيها تجاربي الشخصية، والتعرف أكثر على طبيعة وخصائص الفضاء الأثيري والحياة فيه.

إن أغلب الناس لن يموت في هذا العصر، لأنهم لم يولدوا فيه أصلاً ولم يحاولوا حتى النظر قليلاً إلى هذا السر الدفين في داخل أعماقهم، عشرات السنين من العيش في البيئة المادية قادرة على برمجة عقولنا اللاوعي بحيث نفتن تماماً بأنه لا وجود لشي خلف المادة ونتصرف على هذا الأساس حتى لو كنا نمتلك معرفة مخالفة لذلك، وهذا ما يسبب معظم المشاكل في هذا العالم، الإنتقال من حفظ المعلومات و أنظمة الإعتقاد إلى المعرفة الخالصة هي الخطوة الأولى والتجربة التجربة الإنسانية الحقيقية.

تجارب الخروج الواعي من الجسد والأحلام الواضحة هي فرصة نادرة لزيادة المعرفة، الوعي، السيطرة على الذات، التحكم في المشاعر، المحبة والنمو الفكري و الإستنارة الروحية والدينية.

لذلك إحرص دائماً على الحصول على حقك في تجربة الأمر ومحاولة الولوج إلى هذا المستوى النادر من الوعي البشري.

لنعمل سوياً على تطوير ونشر هذا النوع من المعرفة وإتاحته لأكبر قدر من الأفراد لنجعل تجارب الخروج من الجسد أكثر سهولة.

للإجابة على استفساراتكم، او إرسال تقارير عن تجارب الخروج من الجسد... يمكنكم إرسال رسالة على البريد الإلكتروني:

reportsg102@hotmail.com

تجربتي الأولى في الخروج من الجسد:

"حدث الأمل عندما كنت في سن السادسة عشر تقريباً، وصلت إلى مرحلة عميقة في التأمل وتذكرت فجأة الهدف الذي أردت الوصول إليه بعد عدة ليالي من تمارين الطاقة، فتخيلت الطاقة في كل جسدي تتحرك نحو الأعلى، وبدى الشعور وكأن موجة كبيرة في المحيط قد أتت ورفعت الماء تحت جسدي ثم عاد إلى مستواه بعد أن ذهبت الموجة، فقممت بالتركيز مرة أخرى، وحصلت عدة إرتفاعات و كأنها سلسلة من الأمواج على المحيط ترفع جسدي مرات عديدة وكأنني جذع خشبي، كانت أحاسيس الطاقة قوية جداً وإهزازات عنيفة ودقات قلب عالية ثم بدأ شعور غريب بالدوران أو كأن الغرفة بأكملها تدور حولي، وفقدت الشعور بالإتجاهات، وكان هناك شعور خفيف بالإرتفاع فقممت بالتركيز عليه ومحاولة دفع نفسي إلى الأعلى بأقصى ما يمكنني فعله، تجاهلت جميع أحاسيس الخوف أو التوتر أو الإرتباك لأنني سئمت منها وقررت فعلاً القيام بالأمر، جمعت كل تركيزي وطاقتي للخروج من هذه النقطة الحرجة التي بلغت مستوى مريبك للغاية، بدأت في الإحساس بفقد الجاذبية والإرتفاع الفعلي، توقفت الإهتزازات والدوران فجأة وكذلك تفاعلات الطاقة ودقات القلب، وبدأت أرى الأشياء حتى وأنا مغمض عيني، ورأيت مشهداً على جانبي الأيسر وأنا أرتفع عن الأرض وأقترب نحو السقف، وبالكاد صدقت أن هذا يحدث فعلاً، لم أكن أسيطر على الحركة فالإرتفاع كان مستمر، فعندما وصلت إلى السقف إستخدمت يدي لأمنع إصطدام وجهي وجسدي به، إستمررت في تلك الوضعية لبعض الوقت فقط لأتمالك نفسي كما افعل عندما أحاول تعلّم مهارة جديدة، بعد ذلك حاولت التحرك على مستوى السقف وأنا أستعين بيدي على دفع جسدي الذي بدى وكأن الجاذبية لا تميزه وكان يبدو خفيفاً للغاية والحالة حوله مشعة بشكل كبير، بدأت في الحركة الجانبية إلى السقف أعلى سرير أخي الصغير ووصلت بصعوبة إلى هناك ونظرت إلى الأسفل إلى حيث هو نائم، ثم قررت الحركة إلى الزاوية المقابلة، إلى حيث الخزانة، وبدأت بدفع جسدي بإستخدام اليدين على الحائط تدرجياً، كنت أفكر في نفسي كم أن ما يحدث رائع جداً، ظننت أن ما حصل لجسدي هو إرتفاع حقيقي عن الأرض، وأنا أفكر بكل هذا لمحت السرير الذي كنت أنام عليه، ولم يكن فارغاً ! بل كان يجلس عليه شخص، أصبت بالذعر فوراً والخوف، وتساءلت متى إستطاع هذا الشخص الدخول إلى هنا دون أن أشعر به؟، هل هو بشري؟، ثم ركزت نظري قليلاً عليه ولمحت تسريحة شعره و التي تطابق تسريحة شعري ولم يحتاج الأمر سوى للحظات لأدرك بأن من يجلس نائماً على السرير هو أنا!، لقد بدى الأمر مخيفاً لأنني لم أعتاد أن أرى نفسي من الخارج هكذا، عندها أيقنت بأن جسدي لم يرتفع إطلاقاً، وتذكرت تجارب الإقتراب من الموت عندما يرى الأشخاص أجسادهم من الأعلى وإعتقدت أنني أفسدت الأمور مرة أخرى، وتسببت في أزمة قلبية قتلتي وأناي الآن ميت، عندها أصبت بما يشبه الإغماء وفقدان الوعي ونظرت إلى كفي يدي لتبدأ الأصابع بالتطاول بسرعة والتشوه وتختفي الرؤية إلى السواد المطلق، ثم أفتح عيني مجدداً وأجد نفسي على السرير وفي وقت الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة بنصف ساعة تقريباً، على الفور نظرت نحو

الزاوية التي وصلت لها بالأمس فلم أرى شيئاً، كان كل ما حدث شيئاً مختلفاً تماماً عن ما تصوره، واحتجت أن أتوقف وأفكر كثيراً وأبحث قبل أن أقدم على أي شيء مشابه في المستقبل"

المراجع:

1- *Astral Dynamics*

A NEW approach to Out-of-Body Experience

Robert Bruce

2- *Mastering Astral Projection*

Robert Bruce

3- *Explorations Beyond the Body*

Steve G. Jones

4- *How to Have an Out-of Body Experience*

William Buhlman